ISSN 0036-2654

صحيفة التربية

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

السنة السابعة والخمسون يناير ٢٠٠٦ العدد الثانى

صحيفة التربية

صحيفة تربوية متخصصة تأسست عـــام ١٩٤٨

السنة السابعة والخمسون   يناير ٢٠٠٦   العدد الثانى

تصدرها رابطة خريجى معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الادارة ورئيس التحرير : أ . د. محمد السيد حسونة

تصدر فى أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوى ٤ جنيه
ترسل المقالات إلى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .
١٣ ميدان التحرير بالقاهرة ت : ٥٧٥٩٧٨٦

في هذا العدد

رقم الإيداع بدار الكتب

٢٠٠٦/١١٠

التقويم التربوى الشامل للتلميذ لتحقيق الجودة فى العملية التعليمية

أ.د. محمد السيد حسونة

تؤكد النظرة الحديثة إلى العملية التعليمية اعتبارها منظومة واحدة تترابط مكوناتها المختلفة ترابطاً عضوياً فى وحدة متكاملة ، وأن تكون النظرة شمولية لجميع مكوناتها ، والتقويم التربوى كأحد المكونات الأساسية للمنظومة التعليمية له علاقة كبيرة بمختلف جوانب العملية التعليمية لما يقدمه من تشخيص وعلاج وتغذية راجعة لتوجيه مسارها وزيادة فعاليتها وتطويرها لتحقيق الأهداف المرجوة منها ، لذلك فإن تطوير التقويم التربوى ونظم الامتحانات يعتبر مدخلاً فعالاً لتطوير الجوانب الأخرى للمنظومة التعليمية من أهداف تعليمية ، ومقررات دراسية ، وطرائق تدريس ، وكتب ووسائل معينة ، وإعداد وتدريب للمعلمين ، حيث إن الامتحانات هى التي تتحكم وتحدد مسار العملية التعليمية بجوانبها المختلفة .

من هذا المنطلق وفى إطار الجهود المستمرة لتحقيق جودة الأداء التعليمى أصدرت وزارة التربية والتعليم القرار الوزارى ٢٥٥ بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١٠ بتطبيق نظام التقويم التربوى الشامل على الصفوف الثلاثة الأولى من الحلقة الابتدائية من التعليم الأساسى والتى تعد بمثابة قاعدة الهرم التعليمى والتى يتوقف عليها نجاح التطوير فى المراحل التالية من التعليم قبل الجامعى .

وتهدف منظومة التقويم التربوى الشامل إلى تطوير نظام تقويم المتعلم بمرحلة التعليم الأساسى كأحد المداخل الرئيسة لتحقيق الجودة الشاملة فى العملية التعليمية وذلك من خلال النظر إلى المتعلم نظرة شاملة لا تهمل أى جانب من جوانب شخصيته ، لكى يكون إنسانا سويا متوازنا قادرا على التعامل بكفاءة مع التحديات والمشكلات التي تفرضها الحياة المعاصرة .

ويتناول نظام التقويم التربوى الشامل الجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية بما يكفل بناء الشخصية المتكاملة للمتعلم والتى تجعله قادراً على التفكير الخلاق ، ويدفع به إلى العمل المبدع ، ويكسبه قدرة ومرونة على مواجهة المشكلات واختيار أنسب السبل لحلها ، كما يجعله مهيئا للتعامل مع عالم جديد سريع التغير والتطور . وبمراعاة أن عملية التطوير يجب أن تغطى كافة جوانب العملية التعليمية من مناهج واستراتيجيات تدريس وإدارة مدرسية وأنشطة تربوية وغيرها .

أهداف التقويم التربوى الشامل :

١ – إعادة الدور التربوى للمدرسة المصرية وجعلها بيئة جاذبة للمتعلمين .

٢ – تطوير دور المعلم من مجرد ناقل للمعلومات إلى كونه ميسرا للتعلم .

٣ – تنمية القيم والاتجاهات الإيجابية لدى التلاميذ وإشعارهم أن كل ما يتم فى العملية التعليمية من أجلهم .

٤ – تفعيل ديمقراطية التعليم وتعليم الديمقراطية فى المؤسسة التعليمية

٥ – تفعيل دور المدرسة كمؤسسة مجتمعية تحقيقا للتكامل بين المدرسة والمجتمع .

٦ – اكتشاف ورعاية وتشجيع الموهوبين .

٧ – إزالة رهبة الامتحانات لدى التلاميذ .

٨ – نشر ثقافة التقييم الذاتى .

٩ – تشخيص وعلاج جوانب الضعف ودعم جوانب القوة .

الوسائل الرئيسية للتقويم التربوى الشامل :

حدد القرار الوزارى رقم ٢٥٥ بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١٠ الوسائل الرئيسية للتقويم التربوى الشامل فيما يلى :

١ – ملف الانجازات [بورتفوليو Portfolio] :

ويتضمن تجميعا منظما وهادفا لما يقوم به المتعلم من أعمال تحت اشراف المعلمين سواء داخل المدرسة أو خارجها ليقدم صورة واقعية ومتكاملة عن أدائه طوال العام الدراسى ويشتمل هذا الملف على :

(أ) الأعمال التحريرية ١٥٪ من الدرجة الكلية :

وهى اختبارات تحريرية متنوعة تحفظ أوراقها فى ملف الانجاز بحد أدنى ٣ اختبارات فى الفصل الدراسى على أن تحتسب أعلى درجة لهذه الاختبارات .

(ب) الأداءات الشفهية والمناقشات الصفية [١٥٪ من الدرجة الكلية]:

لتقويم الجانبين المهارى والوجدانى والمناقشات داخل الفصل ويتم تقييم التلميذ من خلال ستة أداءات فى الفصل الدراسى الواحد وتحتسب له أعلى درجة .

(جـ) الأنشطة المصاحبة للمدة [١٥٪ من الدرجة الكلية] :

وهى مجموعة من الأنشطة والتكليفات المرتبطة بالمادة والمرتبطة باهتماماته وميوله مثل تجميع البوم صور – تجميع بعض مكونات البيئة التي تخدم موضوع الدرس وتحتسب أعلى درجة بعد تقييم عدد من الأنشطة حوالى ثلاثة فى الفصل الدراسى لكل تلميذ .

(د) السلوك [٥٪ من الدرجة الكلية] :

ويوضح سلوك المتعلم ومدى توافقه النفسى والاجتماعى داخل الفصل وخارجه وعلاقته مع زملائه ومحافظته على أدواته وكتبه المدرسية والتزامه بالحضور ومظهره العام وإحضار الكتب والأدوات واحترام التلميذ لطابور الصباح وتحية العلم ومحافظته على أثاث المدرسة ومرافقها وأداء الواجبات المنزلية وأداب الحوار والمشاركة مع الزملاء .

٢ – اختبارات نهاية الفصل الدراسى [٥٠٪ من الدرجة الكلية] :

وتجرى هذه الاختبارات على النحو التالى :

(أ) اختبارات موحدة فى نهاية الفصل الدراسى الثانى على مستوى المدرسة بالنسبة للصف الدراسى الأول الابتدائى .

(ب) اختبارات موحدة فى نهاية كل فصل دراسى على مستوى المدرسة بالنسبة للصف الثانى الابتدائى .

(جـ) اختبارات موحدة فى نهاية كل فصل دراسى على مستوى الإدارة بالنسبة للصف الثالث الابتدائى .

٣ – الأنشطة اللاصفية :

وتشمل مشاركة المتعلم مع أقرانه فى إحدى الجماعات التي يرغبها كجماعة الاذاعة وجماعة الصحافة وجماعة الخطابة والمناظرات والمكتبة والكشافة والموسيقى والتمثيل والهلال الأحمر والكمبيوتر والرحلات أو أى جماعات أخرى .

ويتم تقويم أداءات الأنشطة اللاصفية والنشاط بواسطة الاخصائى الاجتماعى والمشرف على النشاط على مدار العام .

مستويات تقدير أداء المتعلم

٨٥٪ فأكثر	ممتاز	يلزم رعايته وتحفيزه
من ٧٥٪ إلى أقل من٨٥٪	جيد جدا	يلزم رعايته وتحفيزه
من ٦٥٪ إلى أقل من٧٥٪	جيد	يلزم رفع كفاءة
من ٥٠٪ إلى أقل من٦٥٪	مقبول	يلزم رفع مستوى
أقل من ٥٠٪	دون المستوى	يحتاج برنامج علاجى

البرامج العلاجية :

(أ) برنامج علاجى أثناء العام الدراسى :

إذا كـــان تحصيل المتعلم دون المستوى ويخطر ولى الأمر مرتين كل فصل دراسى .

(ب) برنامج علاجى عقب امتحان الفصل الدراسى الأول :

إذا حصل المتعلم على أقل من ٥٠٪ من الدرجة الكلية للمادة أو لم يحقق ٣٠٪ من درجة اختبار نهاية الفصل الدراسى الأول ويتم هذا البرنامج خلال الفصل الدراسى الثانى .

(جـ) برنامج علاجى فى الأجازة الصيفية :

إذا حصل المتعلم على درجة أقل من ٥٠٪ من الدرجة الكلية للمادة أو لم يحقق نسبة ٣٠٪ من درجة اختبار نهاية الفصل الدراسى الثاني .

توزيع الأدوار والمسئوليات والواجبات :

١ – بالنسبة للمتعلم [التلميذ] :

- تأدية المهام التي يطلبها منه المعلم .
- اختيار الأنشطة والأعمال التي تدل على انجازه للتكليفات المتفق عليها فى بداية العام الدراسى .
- تدوين تاريخ الإنجاز على كل عمل يتضمنه الملف .
- ترتيب محتويات ملف الإنجاز بمساعدة المعلم وولى الأمر .

وللمتعلم الاستعانة بتوجيهات المعلم وولى الأمر فى كل ذلك .

٢ – دور المعلم :

يقع على المعلم الدور الرئيسى فى التقويم الشامل لأداء التلميذ من خلال إعداد الأدوات اللازمة لتقويم الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية التي يسعى إلى تنميتها لدى تلاميذه وتطوير عمليات التدريس وتشخيص أداء التلميذ وتدعيم نواحى القوة ومعالجة نواحى الضعف من خلال تنفيذ البرامج العلاجية اللازمة ، وعلى المعلم القيام بالآتى :

- شرح نظام التقويم الشامل للتلميذ وإعلام ولى الأمر بذلك .
- إعطاء التلميذ فكرة عن الأنشطة والأعمال الأساسية أو الاختيارية
- إعلان الأنشطة المصاحبة للمادة وإعداد خطة تتضمن اشتراك المتعلم فى ثلاث أنشطة على الأقل وتقييمها حسب أعلى درجة .

- حث التلاميذ على المحافظة على الملف وتوفير مكان مناسب لحفظ الملفات .
- الالتقاء بالمتعلم خلال الفصل الدراسى [مرتين على الأقل] لمناقشة محتويات الملف وما تم تحقيقه من أهداف .
- تقديم المساعدة اللازمة فى بداية إنشاء ملف الإنجاز .
- تقييم الأعمال التحريرية والشفهية والعملية للتلميذ .
- تقييم سلوك المتعلم مع الاخصائى الإجتماعى .
- التعاون مع أولياء الأمور .
- الإشتراك فى تصميم وتنفيذ البرامج العلاجية أثناء الدراسة أو العطلة الصيفية .

دور إدارة المدرسة :

- تهيئة المناخ المناسب لنجاح التقويم الشامل من خلال تقديم المشورة والتأكيد على الموضوعية فى تقييم التلميذ والتحقق من أن محتويات ملف الانجاز مرتبطة بمهام التعلم الأساسية وتخدم أهداف التعلم .
- تقويم الدعم الفنى والمادى وتذليل الصعوبات لنجاح نظام التقويم الشامل .
- الإشراف على عمليات التقويم وضبطها والتأكد من سلامة إجراءاتها .

٤ – دور الموجه الفنى :

يتولى الموجه الفنى ما يأتى :

- العمل على تحقيق أهداف وإجراءات نظام التقويم الشامل .
- المشاركة فى إعداد قائمة مهام التعلم الأساسية .
- توجيه المعلمين فى تنفيذ متطلبات المشروع .
- الإسهام فى تنفيذ المشروع بإبداء الرأى والمقترحات .

- التعاون مع المدرسة من خلال ورش العمل والمعلمين بصفة مستمرة للنهوض بمستوى الأداء التعليمى .
- متابعة أداء المعلمين فى تقييم الدارسين .

٥ – دور الاخصائى الاجتماعى ومشرف الأنشطة ورائد الفصل :

- المشاركة فى إعداد وتصميم النشاط بالمدرسة .
- الإشراف على التنظيمات التربوية الخاصة بمجالس الفصول .
- المشاركة فى إكتشاف الموهبة ورعايتها .
- المشاركة فى تقييم سلوك المتعلمين .
- التعاون مع إدارة المدرسة والمعلمين وأولياء الأمور فى كل ما يتعلق بالمتعلم .

٦ – دور ولى الأمر :

- الإطلاع على أهداف وإجراءات نظام التقويم الشامل ، ويبدى رأيه واقتراحاته .
- تشجيع المتعلم على التعاون الذاتى .
- تشجيع المتعلم على أداء الأنشطة التي تتفق مع اهتماماته واستعذاداته ، فى اطار التكليفات المتفق عليها .
- التعاون مع المدرسة والمعلم لمتابعة المتعلم بصفة مستمرة ، والنهوض بمستوى أدائه ، على أن تتخذ إدارة المدرسة من الإجراءات ما ييسر له ، ويشجعه على هذا العمل .

والخلاصة :

أن التقويم التربوى الشامل للتلميذ يمكن أن يحقق الفوائد المرجوة فى تحسين وتجويد الأداء التعليمى متى صدقت النوايا وتم التعاون المخلص الصادق بين التلميذ والمعلم والموجه الفنى والإخصائى الاجتماعى وإدارة المدرسة وأولياء الأمور كل هذا من أجل تنشئة شخصية متكاملة معرفيا ووجدانيا ومهاريا ونفسيا يمكنها مواجهة متطلبات الحياة ومواصلة التعليم فى المراحل التالية وتواكب التطور العلمى والمعرفى المتسارع والتحديات التكنولوجية ومن ثم تحقيق التنمية الشاملة للمجتمع .

أساليب التفكير وأهميتها التربوية لدى طلاب المرحلة الثانوية[١]

فى هذا المقال نحاول أن نلقى الضوء على أساليب التفكير كما وضعها سترنبرج Sternberg والتى يمكن أن يستفيد منها طلاب المرحلة الثانوية . وبعيداً عن التصنيفات الأكاديمية المعقدة يمكننا القول أن أساليب التفكير يقصد بها الطرق أو الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب فى التفكير ولعل من أهم هذه الأساليب ما يلى :

١ – أسلوب التفكير التشريعى Legislative Thinking Style

ويقصد به حب الطلاب إلى فعل الأشياء بطريقتهم ، وكذلك ميلهم إلى ابتكار أو بناء أو صياغة أو امتلاك الأشياء وبصفة عامة فإن أصحاب الأسلوب التشريعى يميلون إلى وضع القواعد والأسس ، حيث يشعر أصحاب هذا الأسلوب أيضا بالاستمتاع عندما يقومون بعمل الأشياء بطريقتهم الخاصة . كما أنهم يفضلون التعامل مع القضايا أو المسائل أو المشكلات التي لم يسبق طرحها من قبل . كما يفضل أصحاب هذا الأسلوب القيام بعمليات بناء وإبداع للأنشطة القائمة على التخطيط مثل : القيام بعمليات تصميم للمشروعات أو بناء الأنظمة التربوية أو كتابة أوراق العمل أو القيام بابتكار أعمال جديدة . ومن أصحاب هذا الأسلوب الكتاب المبدعون والعلماء والفنانون والنحاتون والمهندسون المعماريين وصناع السياسة .

٢ – أسلوب التفكير التنفيذىExecutive Thinking Style :

ويحب أصحاب التفكير التنفيذى القيام بعملية تطبيق القواعد والقوانين الخاصة بهم أو بالآخرين . كما يفضل اصحاب التفكير التنفيذى المسائل أو القضايا التي تُعطى لهم أو صممت من الأساس من أجلهم . وتأخذهم العزة والفخار وهم يفعلونها . كما ينجذب الطلاب التنفيذيون إلى المهن التي تختلف تماما عن تلك المهن التي ينجذب إليها أصحاب الأسلوب التشريعى . كما يميل أصحاب

---

(١) إعداد / د. محمد يحيى حسين السيد ناصف ، الباحث بشعبة بحوث المعلومات التربوية ، المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية .

الأسلوب التنفيذى فى التفكير على أن يكونوا موضع تقدير من المدرسة . ومن أصـحاب هـذا الأسـلوب : المحـامون وضباط البوليس والبناؤون والجنود والمساعدون الإداريون .

٣ – الأسلوب القضائى Judicial Thinking Style : هم أولئك الطــلاب الذيــن يتسمون بالحصافة ويتصفون بحسن التمييز والتقدير ويحبون القــيام بعملــيات تقويم للقواعد والإجراءات والحكم على الأشياء . كما يفضل أصحاب هذا الأسلوب القضايا أو المسائل أو المشكلات التي يقومون فيها بدور المحلــل والمقــوم . كما أنهم يحبون الحكم على الأشياء من حيث محتواها أو بنيــتها . كما يمكن لأصحاب الأسلوب القضائى العمل فى فريق بشكل جيد مع أصحاب الأسلوب التشريعى . ومن أهم أصحاب هذا الأسلوب: القُضاة ، النُقاد.

٤ – الأسلوب الملكى Monarchic Thinking Style : يغلب علــى أصــحاب الأسلوب الملكى الميل والاندفاع إلى هدف واحد بمعنى أنهم يفضلون القيام بعمل واحد فقط فى أثناء أداء المهمة . كما أنهم يتسمون بالعقلية الملكية . كما أنهم يميلون لأن يشاهدوا الأشياء فى صورة مصطلحات تعبر عن قضاياهم . وغالباً ما يحاول أصحاب هذا الأسلوب حل المشكلات التي تواجههم بســرعة وإتقان والتصدى لها مباشرة كما أنهم يُدينون ويلعنون المعوقات ومن ثــم يمكن أن يكونوا أكثر حسماً عند القيام بحلها . والطلاب الذين يميلون إلى اســتخدام الأسلوب الملكي فى التفكير يركزون بشكل عنيد وصميم على هدف واحــد أو شيء واحد فقط يقومون به وهم إما يغفلون العقبات التي قد تواجههم أو أنهــم يقــدرون على وضعها جانباً . فالطالب الذى سوف يراجع فى المساء إجابــته بعد أداء الامتحان ويكتشف أنه قد ترك بعض الأسئلة دون حل أو قام بحلها خطأ ؛ هنا نجد أنه قد يصرف انتباهه عنها حتى لا تؤثر فى أدائه التالى، ومــن ثم يمكن أن يستفيد الطلاب الذين يتبعون الأسلوب الملكى فى التفكير فى أنهــم لن يسمحوا لهذه الأخطاء التي وقعوا فيها أن تصرف انتباههم وتؤثر فى طــريقة إنجازهم للمهام التالية المسيطرة على تفكيرهم وأدائهم فى الامتحانات التالية .

٥ – الأسلوب الهرمى Hierarchic Thinking Style :

ينجذب أصحاب هذا الأسلوب إلى الأهداف التي تأخذ الشكل الهرمى مع معرفتهم وإدراكهم إلى أن كل الأهداف أو الغايات ليست متساوية فيما بينها فى الفائدة والأهمية . فهناك بعض الأهداف أو الغايات تكون أكثر أهمية من الأخرى . ومن ثم يميل أصحاب هذا الأسلوب إلى إعطاء الأهداف المهمة أهمية كبرى . كما يتسم أسلوب هؤلاء الطلاب بأنهم نظاميون ومنظمون فى حلولهم المشكلات أو القضايا أو المسائل التي تواجههم وفى صياغتهم للقرارات . فالشكل الهرمى يسمح للأفراد بالتعامل مع العديد من الأهداف التي لها أولويات مختلفة فى وقت واحد ؛ كما أن إدراكهم لهذه الأهداف لا يتم بطريقة متساوية فيما بينها فى الفائدة أو الأهمية وإدراكهم أيضاً أن بعض من هذه الأهداف أكثر أهمية من الأخرى ، كما أن لدى هؤلاء الطلاب الذين يتمتعون بأسلوب التفكير الهرمى أو المرتبى إحساساً جيداً بالأولويات والتى يتم تنظيمها بطريقة تساعدهم فى حل المشكلات . فمثلا عندما يحتاج الطالب إلى القيام بعملية توزيع للوقت على العديد من مهام الواجبات المنزلية المتباينة والمتنوعة فى الأهمية ، فهنا نجد أن الطالب الذى يمتلك الأسلوب الهرمى فى التفكير سوف يقوم بعملية توزيع للوقت على المهام وذلك حسب أهميتها والفائدة المرجوة منها .

٦ – الأسلوب الحاكم أو الحكومى أو الأوليغركى(*)

Oligarchic Thinking Style

فى هذا الأسلوب نجد أن هناك العديد من الطلاب تتقاسم السلطة ومن ثم فإن الطلاب الذين يميلون إلى استخدام الأسلوب الحكومى أو الحاكم نجدهم فى الغالب مندفعين نحو العديد من الأهداف . وفى الغالب نجدهم غير قادرين على تحديد أهمية كل هدف على حدة لأن إدراكهم لأهمية كل هدف على حدة تكون متساوية ، ومن ثم نجد لديهم العديد من العقبات عندما يطلب منهم إعطاء أولوية لهذه الأهداف . وقد ينجم عن ذلك عدم قدرتهم على القيام بعملية توزيع

(*) الأوليغركية : يقصد بها القلة أو الحكومة التي تُهيمن عليها جماعة صغيرة همها استغلال الآخرين وتحقيق المنافع الذاتية . (منير البعلبكى : ١٩٩٠ : ٦٣١) .

للمــوارد التــي بيــن أيديهم . والشكل الحاكم يسمح للفرد بالتعامل مع أهداف مــتعددة والــتى تكــون متساوية فيما بينها فى الأهمية . والطالب الذى يمتلك أســلوب التفكــير الحــاكم سوف يقوم بالعمل المطلوب منه فى خطوات ؛ قد تتضــمن هــذه الخطوات قيامه بالعديد من الاختبارات المتكافئة والطلاب الذين يتــبعون الأســلوب الحاكم فى التفكير يجدون المتعة فى التعامل مع العديد من الأهــداف المتنافســة فيما بينها والمتساوية فى الأهمية من وجهة نظرهم لكن هؤلاء الطلاب سوف يشعرون بالتوتر والحيرة عندما يقومون بعملية تخصيص وتحديــد للأولويات فى المهام المتعددة المطروحة عليهم . فالأهداف المتنافسة ســوف تمنع هؤلاء الطلاب من القيام بإتمام للمهام المقدمة لهم لأن كل المهام من وجهة نظرهم تحظى بنفس الأهمية .

٧ – الأســلوب الــثورى أو الفوضوى[*] Anarchic Thinking Style : يمــيل أصــحاب هــذا الأســلوب إلى القيام بعمليات التنسيق الواسع للحاجــات أو الأهداف والتى يصعب فى الغالب على آخرين غيرهم القيام بها . كما أنهم يميلون إلى عدم التنظيم بدرجة كافية أو أنهم ضد النظامية . حيث نجد أن الطلاب الذين يتبعون الأسلوب الثورى فى التفكير يكرهون ويلعنون القواعد والإجراءات والخطوط الموجهة . فالطلاب الذين يمتلكون الأسلوب الثورى فى التفكــير يميلون إلى القيام بالأداء بشكل أفضل للمهام التي يعملون فيها فى ظل غياب التعليمات والإجراءات الصارمة . أو فى القضايا التي تتطلب منهم تقديم حلول سريعة ، كما أنهم يشعرون بالاستمتاع عموماً عندما يتعاملون مع أهداف وحاجــات عشــوائية والــتى يصــعب فى الغالب تصنيفها واستخدام المدخل العشــوائى فى حل ما يواجههم من مشكلات وغالباً ما يفتقر أسلوب هؤلاء إلى التسامح ولا يأبه بالقواعد ولا بالحاجة إلى القيام بعملية التنظيم الذاتى لنفسه كما

[*] الثورية : هى سياسية مفادها أن جميع أشكال السلطة الحكومية غير مرغوب فيها ولا ضرورة لها البتة وتنادى بإقامة مجتمع مرتكز على التعاون الطوعى بين الأفراد والجماعات والعمل وفقاً للمبادىء الثورية (منير البعلبكى : ١٩٩٠ : ٤٦) .

أنهــم يميلون على مقاومة السلطة . واساليب التفكير الثورية أو الفوضوية هى تلــك التــي تســاعد الطالــب على الاستمتاع بالعمل فى المهام التي تسمح له بالمرونة القصوى فهى تسمح له بمعرفة ماهية المهام المطلوب إنجازها ؟ وأين يــتم إنجــاز هــذه المهام ؟ ومتى يتم إنجاز هذه المهام ؟ وكيف يتم إنجاز هذه المهام ؟ .

٨ – الأسلوب الكلى أو العالمى Global Thinking Style : حيث يفضــل أصــحاب هذا الأسلوب التعامل مع القضايا التي غالباً ما تكون مجردة وكبــيرة نســبياً وهــم يميلون إلى التركيز على الغابة أكثر من تركيزهم على الأشــجار التي بها . والأسلوب الكلى أو العالمى فى التفكير يفضل الطلاب فيه التعامل مع القضايا المجردة والكبيرة نسبياً وتجاهل التفاصيل . والشخص الذى يتســم تفكيره بالشمولية يحب المفاهيمية والعمل فى عالم الأفكار . ومجازاً فهو يمــيل إلــى أن يرى الغابة بشرط أن لا يكون بداخلها أشجار . والطلاب الذين يفضــلون أسلوب التفكير الكلى أو العالمى يتفوقون فى الواجبات أو المهام التي تتطلب منهم رؤية الصورة الكبيرة – كما هو الحال فى القصة أو فى الأحداث التاريخــية أو فــى النظرية العلمية – وإعطاء التفاصيل المحلية أو الجزئية فى القصة أو فى الأحداث التاريخية أهمية أقل .

٩ – الأســلوب الجــزئى أو المحلــى Local Thinking Style : يفضــل أصــحاب هــذا الأسلوب التعامل مع التفاصيل والتركيز على القضايا العيانــية وهــم يمــيلون إلــى التركيز على الأشجار التي فى الغابة أكثر من تركــيزهم علــى الغابــة نفسها . ولعل التحدى الدائم الذى يواجه أصحاب هذا الأسلوب يتمثل فى كيفية رؤية الغابة كلها وليس فقط التركيز على النباتات التي بداخلها . كما يفضل أصحاب هذا الأسلوب التعامل مع المشكلات العيانية التي

تتطلـــب الاهتمام بالتفاصيل فى العمل كما يميل الطالب لأن يكون براجماتى أو عملى النزعة . وهذا الشخص يستمتع بالتعامل مع الأمور التي يتجنب الشخص صاحب التفكير الكلى تجنبها . كما يحب هذا الشخص العمل فى حل المشكلات التي تحتوى على تفاصيل كثيرة . والطلاب الذين ينتمون إلى الأسلوب المحلى يحـــبون الواجـــبات المنزلية مع العديد من التدريبات على المشكلات الصغيرة وحبهم يكون أقل للمقالة المفاهيمية التي تتطلب منهم القيام بعملية التحليل الكلى للظاهـــرة وهـــذا الشـــخص المحب لأسلوب التفكير المحلى يميل إلى أن يرى الأشجار لكن ليس دائما الغابة .

١٠ – الأســـلوب الداخلـــى Internal Thinking Style : يمـــيل أصـــحاب هـــذا الأسلوب لأن يكونوا مندفعين ومتوجهين وأحيانا يميلون على العـــزلة كما أنهم أقل فى الحساسية الاجتماعية من الطلاب الآخرين وفى بعض الأوقـــات نجدهـــم يفـــتقدون إلى الوعى الاجتماعى أو بمعنى آخر لا يركزون اهـــتمامهم علـــى القضايا والمشكلات الاجتماعية التي تخص الآخر بل ينصب تركـــيزهم على ذاتهم فى المقال الأول . والطلاب يحتاجون على القيام بعملية الســـيطرة الذاتـــية العقلية للتعامل مع قضاياهم وأمورهم الداخلية والخارجية ، والطـــلاب الذيـــن يميلون أكثر إلى تفضيل أسلوب التفكير الداخلى يميلون إلى الانطوائـــية . كما أنهم يحبون العمل بشكل منفرد ويفضلون تطبيق ذكائهم فى الـــتعامل مـــع الأشـــياء أو الأفكار المعزولة عن الطلاب الآخرين ويشعرون بالســـعادة عـــندما يقومـــوا بإكمال واجباتهم كما أنهم أقل استثارة وإقداماً على أنشطة التعلم التعاونى لأنها تتطلب منهم التعامل والتعاون مع الآخرين .

١١ – الأســـلوب الخـــارجى External Thinking Style : يميل أصـــحاب أســـلوب التفكـــير الخـــارجى لأن يكونوا أكثر انبساطاً مع الآخرين

وانفــتاحاً علــيهم كما أنهم يتسمون بالود والحساسية الاجتماعية الكبيرة ، كما أنهــم أكــثر وعيا بالعلاقات الاجتماعية ، وهم بذلك على النقيض من أصحاب أسلوب التفكير الداخلى . كما أنهم يحبون العمل مع الآخرين والسعى على حل المشــكلات التي تساعدهم على التعامل مع الآخرين والاقدام على أنشطة التعلم التعاونى .

١٢ – الأسلوب التحررى أو التقدمى Liberal Thinking Style :

يحــب أصــحاب هــذا الأســلوب الذهــاب علــى ما وراء القواعد الموجودة والاجــراءات والســعى إلــى إحــداث التغيير الكبير ، والسعى إلى المواقف الغامضــة والشعور بالراحة عند التعامل معها ، كما انهم يفضلون وجود درجة مــا من عدم المألوفية بالحياة والعمل . فالحكومات يمكن أن تكون لها ميول أو نــزعات سياســية متــنوعة وأن الشــكل المثالى لهذه السياسات يكون ممثلا باســتمرارية فــى الجناح اليمينى والجناح اليسارى للحكومة وأن عملية التمييز هــذه تــتم فــى ضوء اثنين من الميول أو النزعات الرئيسية هما المحافظة أو الليبرالــية وهذا التقسيم يتم فى ضوء الأساليب وليس السياسات والطلاب الذين يحــبون أســــلوب التفكــير الــتحررى يميلون إلى تجاوز وتخطى القواعد والاجــراءات الموجــودة والمــيل لحب التغيير الشامل والواسع ، والبحث عن المواقــف الغامضة وغير المحددة . ويشعر أصحاب أسلوب التفكير التحررى بالضجر الشديد إذا ما كانت الأشياء غير قابلة للتغيير . وأن الطالب ربما يجمع بين أسلوبين من أساليب التفكير وهنا يمكن أن يجمع الطالب بين أسلوب التفكير الــتحررى وأسلوب التفكير التنفيذى ؛ كما هو الحال عندما يقوم الطالب بالدفاع عــن وجهــة نظر متقدمة جداً وهذا الشخص يحب الموقف التقدمى بشرط أن يمتثل هذا الموقف لميوله أو نزعاته .

١٣ – الأسـلوب المحـافظ Conservative Thinking Style :

يحـب أصـحاب هـذا الأسـلوب التطبيق الحرفى للقواعد الموجودة والالتزام الصـارم بالإجراءات والتغيير المحدود وتفادى المواقف الغامضة كلما أمكنهم ذلـك وتفضـيل الألفـة بالحياة والعمل . والطلاب الذين يحتل أسلوب التفكير المحـافظ المرتـبة الأولـى فى تفكيرهم يحبون الالتزام بالقواعد والإجراءات الموجـودة والتغيير المحدود وتفادى المواقف الغامضة كلما أمكن ذلك كما أنهم يفضلون الألفة فى الحياة وفى العمل وأسلوب التفكير المحافظ لا يمكن أن يكون متعارضـاً مع أسلوب التفكير التشريعى وأن الطالب ربما يمتلك الأسلوبين معاً بشـرط أن يـأتى الطالـب بالأفكار المبتكرة فى عمل الأشياء والتى قد تكون محافظة فى نزعتها .

- **الأهمـية الـتربوية لأسـاليب التفكير** : أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين أساليب التفكير لـدى الطلاب وبعض المتغيرات مثل : (فعالية الذات – الأنشطة اللامنهجـية – الاسـتراتيجيات التـي يتبعها المعلم فى الشرح – التحصـيل الدراسى للطلاب – عزو النجاح والفشل الدراسيين – دافعـية الطـلاب – النمذجة أو القدوة – المداخل المستخدمة فى الـتعلم – أنمـاط الشخصـية – الموهبة ... الخ) ومن ثم يمكن للمعلـم أن يسـتثمر هـذه العلاقات الموجبة فى تعزيز الجوانب الإيجابية والحد من الجوانب السلبية لدى الطلاب .

أنشطة برنامج تحسين التعليم الأساسى
فى الفترة من سبتمبر ٢٠٠٤ إلى سبتمبر ٢٠٠٥

أولاً : الأنشطة الخاصة بالتدريب :

١ – برنامج استخدام التكنولوجيا فى قاعة الدرس لمعلمى اللغة الإنجليزية يناير ٢٠٠٥ :

تم تدريب ٧٣٥ كادر ليقومو بتدريب عدد ١٢٠٠٠ معلم .

٢ – برنامج استخدام التكنولوجيا فى قاعة الدرس لمعلمى اللغة العربية فبراير ٢٠٠٥ :

تم تدريب ٤٤٨٢٢ معلم ابتدائى وإعدادى .

٣ – برنامج استخدام التكنولوجيا فى قاعة الدرس لمعلمى العلوم مارس ٢٠٠٥ :

تم تدريب ٢٠٩٢١ معلم ابتدائى وإعدادى .

٤ – التدريب على منظومة التقويم التربوى الشامل أبريل ٢٠٠٥

- إعداد الكوادر : تم تدريب ٩٠ كادر
- برنامج المديرين : تم تدريب ١٧٤٤٤ مدير مدرسة وموجه قسم يولية ٢٠٠٥
- برنامج المعلمين : تم تدريب ١٨٢٥٥ معلم

ثانيا : الأنشطة الخاصة ببناء المدارس والمشتريات والاستشارات :

١ – تم توقيع عقود مناقصة رقم ١٠ لبناء ١٥ مدرسة بمحافظات (الغربية – الشرقية – البحيرة – المنيا – سوهاج – قنا) تمويل اتحاد أوروبى.

٢ – تم توقيع عقد مع جمعية إنقاذ الطفولة للتدريب على المشاركة المجتمعية كشريك فعال لتحسين فرص الالتحاق ونوعية التعليم .

٣ – تم تزويد مركز تدريب بنى سويف بأجهزة الحاسب الآلى أجهزة العرض الضوئى والفيديو والتليفزيون .

٤ – تم تزويد عدد ٧٢ مدرسة تجريبية بالكاميرات الرقمية والماسح الضوئى لتشارك فى برنامج التعليم الرقمى مشروع مشترك مع الجامعة المفتوحة فى إنجلترا وجنوب أفريقيا .

٥ – تم تزويد عدد ١٥٠٠ مدرسة بخط تليفون مزود بخاصية ISDN للربط بالشبكة الدولية للمعلومات INTERNET بالمحافظات الـ ١٥ المشاركة فى برنامج تحسين التعليم .

٦ – تم طباعة ونسخ المواد التدريبية للبرامج التدريبية عدد ٨٠٠٠٠ اسطوانة مدمجة CD ، وعدد ١٢٠٠٠٠ دليل كتاب .

٧ – تم عمل إجراءات مناقصة لتوريد ١٠٠٠ معمل حاسب آلى كل معمل ١٢ جهاز تمويل اتحاد أوروبى .

ثالثاً : أنشطة مشروع المدرسة الفعالة :

إنجازات المشروع :

* ديسمبر – يناير ٢٠٠٤

تدريب خبراء تحسين الأداء المدرسى على مدرجات وأدوات المدرسة الفعالة والمشاركة المجتمعية .

* فبراير ٢٠٠٥

ورشة عمل للتعريف على المشروع وأهدافه .

تكوين فرق المدارس .

* مارس ٢٠٠٥ ورش عمل المدارس

يقوم الميسر بتدريب فريق المدرسة .

* ١ – ٢٠٠٥/٣/٣

ورشة عمل الرؤية والرسالة .

يقوم مستشار التدريب والخبراء بإعداد المادة التدريبية الخاصة بالرؤية والرسالة لمستويات التدريب التالية (الميسر / المدارس)

* ٦ – ٢٠٠٥/٣/٧

تدريـب الخبراء للميسرين بالوحدات بالمحافظات على صياغة الرؤية والرسالة .

* ١٤ – ٢٠٠٥/٣/١٥

تدريب التجمعات المدرسية بالمحافظات على صياغة الرؤية والرسالة

* ٢٦ – ٢٠٠٥/٣/٣١

تدريب فرق المدارس على صياغة الرؤية والرسالة .

دراسة التقييم المؤسسى :

– ٢٠٠٥/٣/٢٢

لقـاء نـواب وحدات التخطيط والمتابعة المحلية للتعرف على دراسة التقييم المؤسسى .

– ٢٠٠٥/٣/٢٩

لقـاء نـواب الوحـدات المحلـية مع موظفى الإدارة التعليمية لعمل الاستبيان الخاص بالدراسة .

– ٢٠٠٥/٣/٣١

لقـاء نواب وحدات التخطيط والمتابعة المحلية وخبراء تحسين الأداء المدرسى للتعرف على أداة جمع الاحتياجات الخاصة بالموارد البشرية بالإدارة والموجهين .

– ٢٠٠٥/٤/٥

لقاء جمع احتياجات الموارد البشرية بالإدارة .

– ٢٠٠٥/٤/٦

لقاء جمع الاحتياجات للموجهين .

* ٣ – ٢٠٠٥/٤/٤

ورشة عمل استخدام أدوات التقييم الذاتى للمدرسة .

* ٦ – ٢٠٠٥/٤/٧

تدريب الخبراء للميسرين بالوحدات المحلية .

* ١٢ – ٢٠٠٥/٤/١٨

تدريـــب فرق المدارس بالمحافظات على استخدام أدوات التقييم الذاتى للمدرسة .

* مايو ٢٠٠٥

التدريب على إعداد الخطة المدرسية .

* يونية ٢٠٠٥

التدريب على خطة المتابعة .

* أغسطس – سبتمبر ٢٠٠٥

التدريب على دليل متابعة أداء المشروع .

* سبتمبر ٢٠٠٥

مؤتمـــر توثـــيق الـــرؤية والرسالة فى العشر محافظات المشاركة فى المشروع لمدة يومين بكل محافظة .

* أكتوبر ٢٠٠٥

تدريب فرق المدارس على دليل إعداد تقارير متابعة الأداء .

تدريب المشاركة المجتمعية الذى تقوم به هيئة إنقاذ الطفولة .

* تـــم المســـاهمة فـــى تطبـــيق القرار الوزارى ٢٥٨ الخاص بتعبئة المجـــتمع عـــن طـــريق التدريب لأعضاء مجالس الأمناء فى المحافظات عن طـــريق مـــنظمة إنقـــاذ الطفولـــة المتعاقد معها . وكذلك جارى إعداد اللائحة الخاصة بمجلس الأمناء وعرضها على المحافظات لإقرارها .

كمـــا يجـــرى العمـــل لإنشـــاء موقـــع إلكترونى على الشبكة الدولية للمعلومات للمدرسة الفعالة .

رابعاً : أنشطة التقييم والمتابعة :

١ – تـــم مـــتابعة الوضـــع القـــائم للمدارس التي سوف تزود بمعامل الحاسب الآلى تمويل اتحاد أوروبى .

٢ – تـــم مـــتابعة برامج التدريب والأنشطة الأخرى ببرنامج تحسين التعليم .

٣ – تـم عمـل التقويم البعدى لدراسة خط الأساس وقام بها المركز القومى للامتحانات والتقويم التربوى .

٤ – تـم تطبيق أدوات الدراسة الطولية على عدد ٢٠٠٠ مدرسة فى جمـيع المحافظات وتم إدخال بيانات ٢٠٠٠ مدرسة بمركز المعلومات الخاص بالمركـز القومـى للبحوث التربوية والتنمية وتم تحليل البيانات وعمل التقرير المبدئى للمرحلة الأولى .

خامساً : أنشطة خاصة بالتنسيق مع الجهات المانحة :

تقوم إدارة البرنامج مع الوزارة بالتنسيق مع الجهات المانحة فى مجال التعلـيم للاستفادة من المعونات المقدمة للتعليم والمشاركة مع وزارة الخارجية والـتعاون الدولى فى مناقشات اتفاقية الحوار مع الاتحاد الأوروبى لدعم التعليم الأساسى والتعليم الثانوى والطفولة .

الخبرة العملية La Main a Pate
كطريقة لتعليم وتعلم العلوم

إعداد

دكتور / عيد أبو المعاطى الدسوقى

رئيس قسم تصميم وبناء المراكز

بالمركز القومى للبحوث التربوية والتنمية

تعتبر التجربة الفرنسية فى تعليم وتعلم العلوم بالمرحلة الابتدائية " اليد فى العجين " La Main a Pate مثار إعجاب غالبية الدول وخاصة الناطقة باللغة الفرنسية ، حيث تركز على مجموعة من المبادىء ، منها :

١ – يتعلم التلميذ من خلال العمل اليدوى .

٢ – يصمم التلميذ بعض الأنشطة العملية البسيطة .

٣ – يكتسب التلميذ خبراته الحسية من خلال حواسه الخمس .

٤ – يجمع معلومات حول إحدى الظواهر .

٥ – يصنف ويقارن ويلاحظ ، ويفسر ما يشاهده .

٦ – يسجل بياناته بدقة .

٧ – يوظف خامات البيئة البسيطة فى تجاربه .

٨ – يطبق ما توصل إليه فى مواقف حياتية .

وبهذا نجد أن تلميذ المرحلة الابتدائية ، يتدرب على مجموعة من المهارات ، ويتوصل إلى المعلومات من خلال الملاحظة ، والتفسير والمقارنة، والتصنيف ، والتذوق ، واللمس ، والتمييز ..

مصطلح " اليد فى العجين " تعريب للمصطلح الفرنسى La Main Pate فى تعليم وتعلم العلوم من خلال تعلم العلوم النشط " التعلم معا " كما تنتمى إلى النظرية المعرفية البنائية فى علم النفس والتى تعتمد على تفاعل التلميذ مع الآخرين ، وأيضا مع بيئته، من خلال تعلم نشط ، وأن دور المعلم هو الإرشاد .

ومن هنا نجد أن طريقة " اليد فى العجين " تهدف إلى تحقيق ما يلى :

١ – يلاحظ التلاميذ الأشياء والظواهر بشكل محسوس .

٢ – يتاح للتلاميذ الفرصة فى إجراء التجارب ، واكتساب المهارات العملية .

٣ – يجادل التلاميذ بالمنطق ، ويشاركون بأفكارهم ، ويقومون بالأنشطة المختلفة ، مما يساعد فى بناء معرفتهم .

٤ – يكتسب التلاميذ تدريجياً المفاهيم العلمية ، والمهارات العملية ، والتفكير العلمى بطريقة مناسبة ، مما يساعد على رفع مستواهم اللغوى شفهياً وتحريرياً .

٥ – يسجل التلاميذ ملاحظاتهم ومشاهداتهم حول الشواهد العلمية ، وتقديم تفسيرات واستنتاجات لها .

٦ – تدعيم العمل من خلال مجموعات بين التلاميذ من جهة ، وبين المعلمين من جهة ، وما يحدث بين التلاميذ ومعلمهم من جهة أخرى .

٧ – ينظم المعلم أنشطة هادفة متتابعة ، تهدف إلى إتاحة فرصة الاعتماد على النفس لدى التلاميذ .

٨ – مشاركة الأسرة والبيئة المحيطة بشكل متلاحم مع المدرسة لتحسين ظروف ومناخ تعلم العلوم بالمدرسة الابتدائية .

٩ – مساعدة المعلمين بعضهم بعضاً عن طريق موقع خاص على الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) يحتوى على ما يخص طريقة " اليد فى العجين " من معلومات ووثائق ، وأيضا إتاحة الفرصة لهم لتوجيه تساؤلاتهم للمتخصصين .

ومن هذا المنطلق نجد أن طريقة " اليد فى العجين " تعتمد على المراحل التالية :

١ – كيف نبــدأ ؟

تطرح تساؤلات لإثارة التلاميذ ، والتعبير عنها بحرية من خلال خبراتهم السابقة ، مما يتيح لهم فرصنة فرض الفروض .

٢ – البحث والاكتشاف :

يقوم التلاميذ من خلال مجموعات العمل ، بممارسة الأنشطة المختلفة والمتنوعة ، مع توظيف خامات البيئة البسيطة .

٣ – بنـــاء المعنى :

يناقش التلاميذ كل ما شاهدوه ، ولاحظوه ، وسجلوه ، وتوصلوا إليه وأيضاً يعقدون مقارنات بين نتائجهم ونتائج المجموعات الأخرى . وذلك للتوصل إلى حلول مقترحة .

٤ – التوســع فى المعرفة :

يقوم التلاميذ بالربط بين الأفكار الجديدة وتصوراتهم السابقة ، والعمل على تعديلها . وأيضاً تطبيق ما توصلوا إليه من أفكار جديدة فى مواقف حياتية جديدة .

ولهذا نجد أن مراحل طريقة " اليد فى العجين " تعتمد على :

١ – طرح سؤال أو موقف مشكل .

٢ – إثارة اهتمام التلاميذ وحب الاستطلاع والرغبة فى اكتشاف الجديد .

٣ – إتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بالأنشطة الاستكشافية المختلفة والمتنوعة .

٤ – تقديم خبرات حسية ومتنوعة ، باستخدام خامات بيئية جديدة وجذابة .

٥ – اكتشاف الثقة بالنفس والاعتماد على الذات لدى التلاميذ .

٦ – تنمية مهارات التفكير العلمى لدى التلاميذ .

٧ – تنمية العلاقات الاجتماعية .

٨ – مشاركة أسرة التلميذ (دليل الوالدين – الواجبات المنزلية – الأنشطة اللاصقية ...) .

ومن هنا نجد أن طريقة " اليد فى العجين " تعتبر إضافة جديدة فى مجال التربية العلمية ، والتى يمكن من خلالها تطوير عملية التعليم والتعلم فى مجال العلوم وخاصة فى المرحلة الابتدائية .

تأثير الأنشطة الهوائية على معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشي وعلاقتهما بمتغيرات ضبط الوزن (البدنية - الفسيولوجية) للسيدات البدينات

م.د. هالة عطية محمد عطية (*)

إن طبيعة خلق الله سبحانه وتعالى لجسم الإنسان تمثل التقويم السليم مما يفرض على الإنسان أن يعطى كثيراً من العناية والاهتمام بالتغذية الصحية المناسبة والحركة الدائمة والمستمرة للمحافظة على قوة وتناسق جسمه وكذلك تنظيم وتوازن وظائفه الداخلية حيث تقع المسئولية بالدرجة الأولى على الإنسان فى كيفية الوقاية من الإصابة بأمراض العصر وخصوصاً مسببات أمراض القلب والأوعية الدموية والتى من أسبابها الرئيسية هى السمنة ، حيث إن استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة فى حياة الإنسان وأداء أعماله والتى كان من المفروض أدائها بقوة عضلات جسمه قد سلبته الكثير من قدراته الجسمية وكفاءته البدنية وضعف قدرة الأجهزة الحيوية الداخلية فى أداء أعمالها الطبيعية (٢٥ : ٩ ، ١٠) .

ويضيف أبو العلا وكمال عبد الحميد أن نقص الحركة وقلة النشاط يترتب عليه مشاكل صحية عديدة تتمثل بعضها فى المظاهر الخارجية حيث تتراكم كميات كبيرة من الدهون وتظهر السمنة وما لها من آثار سلبية على صحة الفرد (٣ : ١٣٣) .

(*) مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان .

ويعتبر كل من عباس وإبراهيم السمنة حالة مرضية ويرجع أسبابها إلى قلة النشاط البدنى والعوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والطريقة التي تنمو بها الأنسجة الدهنية كما ينضم إليهم العوامل الوراثية (١٦ : ١٦٥).

وعلى ذلك يتفق عادل حسن مع الجميع مؤسسات وأفراد على أن ممارسة التمرينات الهوائية تساعد على رفع كفاءة عمل العضلات والأربطة وتحسين درجة تكيف الجسم الفسيولوجية والعصبية للكثير من المتغيرات الخارجية مما تساعد الفرد على مواجهة أعباء النشاط البدنى والحياتى بأقل جهد ممكن بالإضافة إلى إمكانية التحكم فى الوزن وتحسين التمثيل الغذائى وتجنب الإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة (١٥ : ٥) (٦ : ٣٦١) .

ويتفق معه كل من عباس وإبراهيم وليلى ، على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ممارسة التمرينات الهوائية والنواحى الصحية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية (١٦ : ٩٦) ، (١٩ : ٤٣) .

ويؤكد ذلك باكر والنجادة ولكن إذا ما تم إختيار تلك التمرينات بعناية وعلى أسس علمية حيث إن التمارين البدنية المواجهة تعمل على الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية والأداء الحركى ومكونات الجسم وتحسين الصحة (٣٤: ٢٨٧ – ٢٩٧) .

وكذلك يشير أبو العلا إلى أن التدريب الهوائى يقلل من خطورة التعرض بأمراض القلب ويُحَسن عمليات التمثيل الغذائى ومعدلات حرق الدهون مما يقلل من تعرض الفرد للزيادة السريعة فى الوزن (٥ : ١٩) .

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن أداء التمرينات الهوائية يؤدى إلى زيادة إفراز الهرمونات القادرة على تحويل الدهون المختزنة بالجسم على أحماض دهنية وجليسرين يحملها الدم إلى العضلات العاملة حيث تزداد قدرتها وقابليتها لأكسدة الأحماض الدهنية كمصدر أساسى للطاقة اللازمة لأداء التمرينات وبذلك تقل نسبة الدهون المختزنة بالجسم حيث يتم استخراج الطاقة عن طريق الدهون المخزونة بالجسم ، وبذلك ينقص وزن الجسم الكلى نتيجة النقص فى كمية الدهون بالجسم (٣٨ : ١٣٨) ، (٣٩ : ٢٦٢) .

وتذكر نعمات أحمد أن أفضل علاج للتخلص من الدهون هو ممارسة الأنشطة الهوائية حيث إنها تساعد على تحسين معدلات التمثيل الغذائى وبالتالى يحرق الشخص سعرات أكثر حتى أثناء النوم .

كمـــا تضـــيف أن وزن الجسم يعتمد على عاملين أساسيين وهما ماذا نـــأكل وماذا نخرج Input Output وبناء على ذلك إذا تساوت عدد السعرات الحرارية الداخلة للجسم عن طريق الغذاء مع عدد السعرات الحرارية الخارجة مـــن الجسم عن طريق النشاط البدنى المبذول والعمليات الحيوية والفسيولوجية سيؤدى ذلك إلى بقاء وزن الجسم كما هو وأى تعديل فى طرفى المعادلة سوف تكون النتيجة حدوث تغيير فى الوزن فإذا زادت المدخلات عن المخرجات أدى لزيادة فى الوزن والعكس .

وعلى ما سبق يمكن الانقاص من عدد السعرات الداخلة مع زيادة فى عدد السعرات الخارجة ليتم فقد حوالى من ٥٠٠ : ١٠٠٠ سعر فى اليوم وذلك لانقـــاص الوزن من ١ كجم – ٥ر١ كجم أسبوعيا حيث إن كل كجم = ٢٥٠٠ سعر حرارى (٦ : ٣٦٩) (٢٦ : ٢٤٣) (٢٩ : ٣٢ ، ٣٩ ، ٤٠) .

وتطبيقا لما سبق قامت الباحثة بعقد جلسات لأفراد العينة مع اخصائى تغذيـــة بهدف زيادة وعى وثقافة أفراد العينة لتعديل بعض السلوكيات الخاطئة وكيفـــية اختـــيار الأطعمـــة الغذائـــية المفيدة والتى تحتوى على أقل عدد من الســـعرات الحرارية وتجنب تناول الأطعمة الدسمة والتى تحتوى على سعرات حـــرارية عالـــية ولكن دون التقيد بنظام غذائى محدد حيث وجدت الباحثة أنه متغـــير يصعب التحكم فيه إلا لو تم تطبيقه من خلال الإقامة داخل معسكر لكن مع الالتزام بتطبيق البرنامج الهوائى المقترح بتكرار أربعـــة أيام أســـبوعيا . (٤ : ١٤٩ – ١٥٦) ، (٦ : ٣٦٧) ، (٢٥ : ١٧٥ ، ٢٠٢) .

حيـــث أشـــارت الكثير من البحوث والمراجع على أن أفضل الوسائل لانقـــاص الوزن هو الجمع بين التحكم فى كميات وأنواع الأطعمة مع ممارسة الأنشـــطة الرياضية وذلك كمحاولة لتحقيق الهدف من إجراء تلك الدراسة وهو بناء برنامج تدريبى مقترح يحسن من معدلات حرق السعرات الحرارية ويؤثر

إيجابيا على متغيرات ضبط الوزن البدنية والمتمثلة فى معظم القياسات الخاصة بالمظهـر الخـارجى ، وكذلـك المتغيرات الفسيولوجية التي تشير إلى الحالة الصـحية العامة لدى افراد العينة وقد وجدت الباحثة أن معظم الأبحاث السابقة لـم تـتطرق لقياس معدلات حرق السعرات الحرارية أثناء أداء التمرينات ولم تتوصـل إلـى إيجاد معاملات الارتباط بين تلك المعدلات والمتغيرات البدنية والفسـيولوجية الشـائع قياسها كمتغيرات تشير إلى معدلات الوزن مما يوضح الأهمـية التطبيقـية لتلك الدراسة الحالية للوصول إلى أكثر المتغيرات ارتباطا بمعـدلات حرق السعرات الحرارية أثناء أداء التمرينات كمتغير صادق يشير إلى معدلات التغير فى الوزن .

الدراســات الســابقة :

وقد أجريت العدد من الدراسات فى هذا المجال للتعرف على التأثيرات المباشرة للأنشطة الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية المرتبطة بضـبط الـوزن ، فقامت جليلة حسن محمد (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى بناء بـرنامج تدريبى للياقة داخل الماء لتحسين بعض الدلالات الصحية (مكونات الجسـم – وظائف الجهاز التنفسى – عناصر اللياقة البدنية) على (٢٠) سيدة وقـد أسفرت نتائج الدراسة على وجود تأثير إيجابى للبرنامج اتضح فى وجود تحسن على قياسات (الوزن – مسطح الجسم – النسبة المئوية للدهون – السعة الحيوية – مرونة العمود الفقرى – تحمل عضلات البطن والرجلين) (١٠) .

كمـا هدفت دراسة هناء محمد فريد (٢٠٠٠) إلى التعرف على تأثير كـل من برنامج للمشى المتدرج وبرنامج تمرينات هوائية وأثقال على مستوى الكفـاءة البدنية وانقاص الوزن اشتملت عينة الدراسة على (٤٠) سيدة تتراوح أعمارهـن مـا بين ٣٥ – ٥٠ سنة بربات البيوت تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين وأسفرت النتائج على وجود نتائج إيجابية لكل من البرنامجين تمثلت فـى (إنقـاص الـوزن – نقص بعض المحيطات – نقص سمك ثنايا الجلد – ارتفـاع مستوى الكفاءة البدنية – زيادة السعة الحيوية – خفض نسبة الدهون) ولكـن النتائج كانت لصالح برنامج المشى المتدرج فى كل من (السعة الحيوية

– نقــص المحــيطات – انخفــاض دهــون الدم) بينما كانت لصالح البرنامج الهوائــى والأثقــال فــى قياسات (النبض فى الراحة – ضغط الدم الإنقباضى والإنبساطى) (٣١) .

أمــا دراســة مــنال طلعــت محمد (١٩٩٩) وعنوانها تأثير كل من التمريــنات الهوائــية والــنظام الغذائى على نسبة الدهن والكفاءة الفسيولوجية للســيدات من سن (٣٥ – ٤٥ سنة) اشتملت عينة الدراسة على (٤٥) سيدة تم تقســيمهن إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى : تمارس التدريبات الهوائية فقــط والمجموعة الثانية : تتبع النظام الغذائى فقط أما المجموعة الثالثة فكانت تمارس التدريبات الهوائية وتتبع نظام غذائى اشتملت القياسات على (الوزن – نســبة الدهــن – وزن الدهن – ضغط الدم الانقباضى والانبساطى – معدلات النــبض) وكانــت النتائج إيجابية لصالح مجموعة التمرينات الهوائية والنظام الغــذائى ثم مجموعة التمرينات الهوائية ثم المجموعة التي اتبعت نظام غذائى (٢٧) .

هدفــت دراســة مرفت أحمد محمد (١٩٩٨) إلى التعرف على تأثير التمريــنات الهوائــية علــى الكفاءة الوظيفية للقلب والسعة الحيوية على عينة شــملت (١٣٠) طالــبة تــم اختيارهن بطريقة عشوائية اشتملت القياسات على (معدلات النبض – ضغط الدم الانقباضى – السعة الحيوية) وقد أسفرت نتائج الدراســة إلى وجود تحسن إيجابى فى قياسات السعة الحيوية ومعدلات النبض ولكن الفروق لم تكن دالة إحصائيا بالنسبة لوزن الجسم) (٢٤) .

ودراســة آمــال فؤاد سعيد (١٩٩٧) وعنوانها " تأثير برنامج هوائى مقــترح لانقــاص الــوزن على تركيز أنزيمات الترانس أمينيز وأنزيم النازع للهيدروجيــن ودهنيات الدم ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (١٨) سيدة ذات نمط سمين وقد تم تطبيق برنامج هوائى حر على هذه المجموعة التجريبية لمدة (١٥) أســبوعاً بواقع ثلاث مرات أسبوعيا استغرق زمن الوحدة (٣٥) ث وقد اشتملت القياسات على (معدلات وزن الجسم – سمك ثنايا الجلد – ضغط الدم – تركــيز أنــزيم الــترانس أمينــيز – الأنــزيم النازع للهيدروجين – نسبة

الكوليستـــترول – السكر فى الدم – الدهون البروتينية) وقد أسفرت النتائج على وجـــود انخفاض دال إحصائيا فى كل من (معدلات وزن الجسم – سمك ثنايا الجلد) وتحسن غير دال فى مستوى ضغط الدم (٨) .

دراســـة ســـلوى عبد الهادى شكيب (١٩٩٦) وعنوانها " تأثير برنامج هوائـــى مـــع نظـــام غذائى على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية وضـــبط الـــوزن لمريضات السكر فى المرحلة السنية ٢٥ – ٣٥ سنة اشتملت العيـــنة علـــى ٦٠ ســـيدة مريضة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات تجريبيتان وضـــابطة الأولى تنفذ برنامج هوائى + علاج دوائى والثانية يقمن باتباع نظام غذائـــى وعـــلاج دوائـــى وضـــابطة يعتمدن على العلاج الدوائى فقط احتوت الدراســـة علـــى قياســـات سكر الدم – كفاءة البيئة – الوزن – الكوليسترول – معـــدلات النـــبض فـــى الـــراحة ، أسفرت نتائج الدراسة على فاعلية برنامج التمريـــنات الهوائـــية والنظام الغذائى مع العلاج الدوائى على جميع المتغيرات سكر الدم – الكوليسترول – معدلات النبض – الكفاءة البيئية وذلك مع انخفاض الـــوزن لعينـــة البحث كما أشـــارت النتـــائج إلى أن اتباع العلاج الدوائى فقط لم يشير إلى التأثير إلا فى متغير سكر الدم (١٣) .

كمـــا هدفت دراسة أمل نصر محمد (١٩٩٤) إلى التعرف على تأثير بـــرنامج تمريـــنات مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن لدى ربات البـــيوت اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) سيدة استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أســـبوع بواقـــع ثـــلاث مـــرات أسبوعيا تم أخذ قياسات (الطول – الوزن – المحـــيطات – سمك الدهن – الكفاءة البدنية عن طريق إختبار الخطو لهافارد) وقـــد أسفرت نتائج الدراسة على وجود تحسن ذات دلالة إحصائية فى كل من (الكفاءة البدنية – وزن الجسم – كمية الدهن بالجسم) (٩) .

وكذلـــك دراســـة حنان عبد المؤمن (١٩٩٤) هدفت إلى بناء برنامج لانقـــاص الـــوزن للسيدات فى مرحلة الرشد المبكر (٢١ – ٣٠ سنة) اشتملت العيـــنة علـــى (٣٠) ســـيدة استغرق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث مرات أســـبوعيا اســـتخدمت المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين تجريبيتين إحداهما

تمارس برنامج للمشى والأخرى نشاط حر حسب الرغبة وأسفرت النتائج على وجـود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الأولى (برنامج المشى) فى قياسات (معدلات الوزن – كفاءة الجهاز الدورى التنفسى – سرعة إستعادة الشفاء) (١١) .

أمـا دراسة منال محمد سيد (١٩٩٤) وعنوانها " تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائى على كفاءة بعض الأجهزة الحيوية والمجموعات العضلية لغير الممارسـات للرياضـة فى مرحلة الهبوط التدريجى لوظائف الجسم " اشتملت عيـنة الدراسـة علـى (٤١) سـيدة تتراوح أعمارهن ما بين ٣٠ – ٤٠ سنة اسـتخدمت الباحـثة المـنهج التجريبى باستخدام مجموعة واحدة وقد اشتملت القياسات على (الوزن – السعة الحيوية – معدل النبض – قوة عضلات البطن والظهـر والأرجل وقبضة اليد اليمنى واليسرى) . أسفرت نتائج الدراسة على وجـود تأثـير إيجابى للرقص الهوائى على جميع المتغيرات كما وجد ارتباط موجب بين قوة القبضة اليمنى واليسرى وأعلى ارتباط سالب بين نقص الوزن وقوة عضلات البطن (٢٨) .

ولكـن دراسـة نجوى سليمان بيومى (١٩٩٤) فقد هدفت إلى وضع بـرنامج للتمرينات الهوائية بغرض التعرف على تأثيره على بعض المتغيرات الفسـيوكيميائية والقياسات الأنثروبومترية المسببة لأمراض القلب اشتملت عينة الدراسـة علـى (٣٥) سيدة تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى غير مدخنات (٢٣) سيدة والثانية مدخنات (١٢) سيدة اشتملت القياسات على (سمك الدهـن – تركـيز السـكر فى حالة الصيام – تركيز الكوليسترول فى الدم) اسـتغرق البرنامج مدة (٩) أسابيع بواقع (٥) وحدات فى الأسبوع زمن الوحدة (٦٠) ق إجمـالى عـدد الوحـدات (٤٥) وحـدة تدريبية . وقد أسفرت نتائج الدراسـة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعة السيدات غير المدخـنات فى جميع متغيرات الدراسة على الرغم من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية مجموعة السيدات المدخنات إلا أن الباحـثة توصلت إلى وجود تقارب فى نتائج المجموعتين فى قياسات (تركيز السكر – الكوليسترول – بعض قياسات سمك الدهن) (٣٠) .

ودراسة سهير محمد بسيونى (١٩٩٣) وعنوانها " أثر برنامج تدريبى للتمرينات الهوائية باستخدام الخطو على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمدخـنات من سن (٣٠ – ٤٠) اشتملت العينة على (١٢) سيدة من خريجات كلـيات التربـية الرياضـية المدخنات واستغرق البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية موزعـة علـى (٩) أسابيع بواقع (٤) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (٧٥) ق إجمـالى زمـن الـبرنامج ٤٥ ساعة وأسفرت نتائج الدراسة على وجود تأثير إيجـابى لممارسة تمرينات الخطو فى الارتقاء بقياسات (الوزن – الرشاقة – الـتوافق العضلى العصبى – المرونة – التوازن – السرعة الحركية – التحمل العام – الجلد الدورى التنفسى) كمتغيرات بدنية كما أسهم فى الارتقاء بمستوى قياسات (معدل النبض فى الراحة – سرعة استعادة الشفاء – الكفاءة البدنية – لـيـاقة الجهـاز الدورى التنفسى – معدلات اسـتهلاك الأكسجين كمتغيرات فسيولوجية (١٤) .

كمـا هدفت دراسة وهيبة على حسن (١٩٩١) إلى التعرف على تأثير بـرنامج للـرقص الهوائـى على اللياقة الحركية وبعض المظاهر والأعراض الفسيولوجية المصاحبة للسيدات بعد سن اليأس اشتملت عينة الدراسة على(٥٠) سـيدة استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً ، اشتملت القياسات على (ضغط الدم – معدل النبض – السعة الحيوية – سمك ثنايا الجلد) أسفرت النتائج على وجـود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية فى جميع المتغيرات ولكن أفضلهم كالآتى السعة الحيوية – معدل النبض – وظائف القلب والرئتين – الوزن – سمك الدهن (٣٢) .

أمـا دراسـة أشـيوتوس Ashutosh (١٩٩٧) وعنوانها " تأثيرات أنقـاص الوزن والتدريب على اللياقة الهوائية للبدنيات من السيدات " ، اشتملت عينة الدراسة على (٣١) سيدة يعانين من السمنة متوسط أعمارهن ٤٢٫٨ سنة جمـيع أفـراد لبعينة خضعن لبرنامج لأنقاص الوزن والذى اعتمد على نظام غذائـى قلـيل السـعرات بالإضافة إلى محاضرات لتعديل السلوكيات الخاطئة وذلـك لمـدة (٤٦) أسبوعاً . وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض فى

وزن جميع أفراد العينة وتحسن فى مستوى الجلد الدورى التنفسى ومستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (٣٣) .

كما قام ماركس وآخرون بدراسة (١٩٩٥) عنوانها " تقليل كتلة الدهون الحرة للسيدات المتبعات نظام غذائى متوسط وبرنامج تدريبى " ، اشتملت عينة الدراسة على (٤٤) سيدة يعانون من زيادة الوزن ولا يمارسن أى نشاط رياضى تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات الأولى خضعت لنظام غذائى والثانية جمعت بين أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود تقارب فى نتائج المجموعتين الثانية والثالثة التي مارست النشاط الرياضى ، كما توصلت إلى أن أفضل الطرق لخفض نسبة الدهون هى ممارسة الأنشطة الرياضية فكانت النتائج لصالح المجموعة الثالثة مجموعة ركوب الدراجات (٣٧) .

ودراسة قام بها جولد بيرج وآخرون (١٩٩٤) Coldberg, Dianel عنوانها " مقارنة بين تأثير الجرى والتدريب بالأثقال على كفاءة الجهاز الدورى استغرق كل من البرنامجين (١٦) أسبوعاً اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) رجلا تتراوح أعمارهن ما بين ٣٣ – ٤٢ سنة ولم يمارسوا أية رياضة بطريقة منتظمة قسمت إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة اشتملت قياسات الدراسة على (ضغط الدم – السعة الحيوية – سمك الدهون – القوة العضلية) وقد أسفرت النتائج عن انخفاض نسبة الدهون للمجموعتين التجريبيتين فيما تحسنت مجموعة الجرى فى السعة الحيوية ولكن كانت النتائج لصالح مجموعة تدريبات الأثقال فى مستوى القوة العضلية (٣٥).

أهداف الدراسة :

تهدف إلى بناء برنامج للأنشطة الهوائية للتعرف على :

١ – تأثير البرنامج على معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشى .

٢ – تأثير البرنامج على متغيرات ضبط الوزن (البدنية – الفسيولوجية) .

٣ – العلاقة الارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشى ومتغيرات ضبط الوزن (البدنية – الفسيولوجية) .

فروض الدراســة :

١ – يؤثــر الــبرنامج تاثــيرا إيجابــيا على معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشى .

٢ – يؤثر البرنامج تأثيرا إيجابيا على متغيرات ضبط الوزن (البدنية – الفسيولوجية) .

٣ – توجد علاقة ارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشى ومتغيرات ضبط الوزن (البدنية – الفسيولوجية).

إجراءات الدراســـة :

أولاً : منهج الدراســة :

اخــتارت الباحثة المنهج التجريبى لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبى ذات المجموعة الواحدة قياس (قبلى – بعدى) .

ثانيـــاً : العينـــة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من السيدات المشتركات فى برنامج خدمة المجتمع للياقة البدنية وعددهن (٥٧) سيدة وذلك وفقا للشروط التالية :

١ – موافقة المشتركات على الاشتراك فى التجربة .

٢ – تقارب السن بين أفراد العينة حتى يتم وضع البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية .

٣ – تقديم شهادة طبية تفيد لياقتها الصحية لممارسة الرياضة .

٤ – عــدم الانقطاع عن التدريب خلال فترة إجراء التجربة حيث إن الاشتراك مدته شهر قابل للتجديد من قبل المشتركين .

٥ – ولم يمارسن أى نشاط رياضى بطريقة منتظمة .

وبــناء على الشروط السابقة بلغ عدد أفراد العينة (٤٠) سيدة تم سحب (١٠) سيدات من مجتمع الدراسة لإجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبحت

عينة الدراسة (٣٠) سيدة ويوضح جدول رقم (١) ، (٢) توصيف مجتمع الدراسة وكذلك عينة الدراسة .

جـــدول (١)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء لحساب درجة تجانس مجتمع الدراسة فى المتغيرات قيد الدراسة

(ن = ٤٠)

المتغيرات		م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن		٣٨ر٦٧	٢ر٤٢	٣٩	-٠ر٤٠٣
الطول		١٥٩ر٨٧	١ر٧٢	١٦٠	-٠ر٢١٧
الوزن		٨٨ر٤٠	٤ر٠٤	٨٨	٠ر٢٩٧
الوزن الزائد		٢٨ر٥٢	٣ر٤٤	٢٩	-٠ر٤١٣
مؤشر الوزن		٣٤ر٥٧	١ر٣٣	٣٤ر٦٩	-٠ر٢٦٧
مسطح الجسم		١ر٩٨	٠ر٠٥	١ر٩٧	٠ر٣٨٣
سمك الدهن	خلف العضد	٣٤ر٤٢	١ر٧٠	٣٥	-١ر٠١٠
	الفخذ فوق الركبة	٤٣ر٨٢	١ر٩٧	٤٤	-٠ر٢٦٦
	البطن تحت السرة	٥٠ر٨٧	٣ر١٥	٤٩	١ر٧٨
	الصدر	٢٧ر٢	١ر٣٠	٢٧	٠ر٤٦
	أسفل عظم اللوح	٣٥ر٧٧	١ر٥١	٣٦	-٠ر٤٤٧
المحيطـــات	الصدر	٩٤	١ر٥٣	٩٤	٠ر٠٠٠
	الوسط	٨٦ر٠٥	٢ر٢٠	٨٦	٠ر٠٦٨
	الحوض	١٢٠ر٨٧	٢ر٠٤	١٢١	-٠ر١٨٤
	العضد	٣٨ر٧	١ر٥٨	٣٩	٠ر٥٦٧
	الفخذ	٦٦ر٨٥	١ر٥١	٦٧	-٠ر٢٩٨
السعة الحيوية		٢٣٢٥ر٥٨	٣ر٤٩	٢٣٢٥	٠ر٤٩٤
السعة الحيوية النسبية		١١٧٤ر٧٣	٣٠ر٢٦	١١٧٨ر٣٥	-٠ر٣٥٩
كفاءة القلب والدورة الدموية		٤٤ر٦٧	١ر٤٣	٤٥	-٠ر٦٧٧
معدلات النبض فى الراحة		٨١ر٩٥	١ر٩٨	٨٢	-٠ر٠٧٦
معدلات النبض بعد المجهود		١٨٠ر٦٢	٩ر١٤	١٨٠	٠ر٢٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo2		٢٨ر٣٠	١ر٢٤	٢٨ر٠٥	٠ر٦١٦
معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو		١٧٢ر٠٢	١ر٩١	١٧٢	٠ر٠٣٩
معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى		٧٧ر٠٧	١ر٩٠٠	٧٧	٠ر١١٨

بدراســة جدول رقم (١) يتضح أن معامل الإلتواء انحصر ما بين ٣ مما يدل على تجانس مجتمع الدراسة فى المتغيرات قيد الدراسة .

جـــــدول (٢)

المتوسط الحسابى المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء لحساب درجة تجانس عينة الدراسة فى المتغيرات قيد الدراسة

(ن = ٣٠)

المتغيرات		م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن		٣٨ر٤٦	٢ر٤٨	٣٨ر٥	٠ر٠٤٠-
الطول		١٥٩ر٨٦	١ر٧٩	١٦٠	٠ر٢٢٣-
الوزن		٨٨ر٥٠	٤ر٢١	٨٨	٠ر٣٥٦
الوزن الزائد		٢٨ر٦٣	٣ر٦٣	٢٩	٠ر٣٠٣-
مؤشر الوزن		٣٤ر٦٢	١ر٤٠	٣٤ر٦٩	٠ر٣٠٣-
مسطح الجسم		١ر٩٨	٠ر٠٥	١ر٩٧	٠ر٤٢٧
سمك الدهن	خلف العضد	٣٤ر١٦	١ر٨٢	٣٥	١ر٣٧٣-
	الفخذ فوق الركبة	٤٣ر٧٦	٢ر١١	٤٤	٠ر٣٣١-
	البطن تحت السرة	٥٠ر٤٣	٢ر٩٣	٤٩	١ر٤٦٦
	الصدر	٢٧ر٢٣	١ر٣٥	٢٧	٠ر٥١٦
	أسفل عظم اللوح	٣٥ر٩	١ر٥٨	٣٦	٠ر١٨٩-
المحيطـــات	الصدر	٩٤ر٠٣	١ر٦٠	٩٤	٠ر٠٦٢
	الوسط	٨٦ر٢٦	٢ر١٦	٨٦	٠ر٣٧٠
	الحوض	١٢٠ر٥٦	٢ر٠٤	١٢١	٠ر٦٣٥-
	العضد	٣٨ر٤٦	١ر٦١	٣٨ر٥	٠ر٠٦٢-
	الفخذ	٦٦ر٥٦	١ر٤٧	٦٦ر٥	٠ر١٣٥
السعة الحيوية		٢٣٢٥ر٤٣	٣ر٤٨	٢٣٢٥	٠ر٣٧٣
السعة الحيوية النسبية		١١٧٤ر٠٩	٣١ر٢٧	١١٧٨ر٣٥	٠ر٤٠٨-
كفاءة القلب والدورة الدموية		٤٤ر٥٦	١ر٥٤	٤٥	٠ر٨٤١-
معدلات النبض في الراحة		٨٢ر٠٦	٢ر٠٥	٨٢	٠ر٠٩٨
معدلات النبض بعد المجهود		١٧٩ر٥	٩ر١٥	١٧٨	٠ر٤٩٢
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo2		٢٨ر٣٥	١ر٢٨	٢٨ر٠٥	٠ر٧٠٠
معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو		١٧٢ر٢	٢ر٠٧	١٧٢	٠ر٢٨٩
معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى		٧٧ر٢٣	١ر٩٠	٧٧	٠ر٣٦٧

بدراســة جدول رقم (٢) يتضح أن معامل الالتواء انحصر ما بين ٣ مما يدل على تجانس عينة الدراسة فى المتغيرات قيد الدراسة .

ثالثاً : أجهزة وادوات ومعادلات جمع البيانات :

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول (سم) .
- ميزان طبى لقياس الوزن (كجم) .

- ساعات إيقاف لحساب النبض وزمن الأداء .
- شـــريط قـــياس مـــرن لقـــياس المحيطات (الصدر – الوسط – الحوض – العضد – الفخذ) .
- جهـــاز ســـمك ثنايا الجلد Skinfold Caliper لقياس سمك ثنايا الجلد وفقا للنقاط التشريحية وأســـلوب القياس الموضحة بالمراجع (٦ : ٣٣١ – ٣٣٧) (١٧ : ٣٠٩ – ٣١٣) ، (٢٢ : ٣٠٩) ، (٤ : ٥٦ – ٦١) ، (٧ : ١٢٩) ، (١ : ١١٦ ، ١١٨) .
- معـــادلة مؤشر وزن الجسم ودرجة البدانة Body Massindex (١٧ : ٣٠٦ ، ٣٠٧) مرفق (١)
- معادلة حساب الوزن المثالى = الطول ÷ ١٠٠
- معادلة حساب الوزن = الوزن الواقعى – الوزن المثالى
- معادلة موستليد لحساب مسطح الجسم

$$\text{مسطح الجسم بالمتر الرابع} = \left(\frac{\text{الطول X الوزن}}{٣٦٠٠}\right)^{\frac{١}{٢}}$$

جهـــاز الارسبيرومتر الجاف Dryspirometer لقياس السعة الحيوية للرئتين Lung Capacity (٢١ : ١٤٨ – ١٥٠) مرفق (٢)

- لحساب السعة الحيوية النسبية = السعة الحيوية / مسطح الجسم
- اختـــبار كلـــية كوينز للخطو Queens College Step Test لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين Vo2 max (٥ : ٢٧٥) (٢٣ : ٣٠٥)
- اختـــبار هـــود جكنزوســـلوبك Hodg Kinsand Skubic Test لقياس كفاءة القلب والدورة الدموية CVE .(٢٣ : ٢٩٣ ، ٢٩٤) مرفق (٤)
- جهاز قياس معدلات حرق السعرات الحرارية أثناء أداء التمرين .

وذلـــك بإدخـــال الـــوزن والطول وطول الخطوة وقد تم حساب طول الخطـــوة عن طريق حساب المتوسط الحسابى لعدد من الخطوات ، ويتم تعليق الجهـــاز على وسط المتدربة ليعطى قراءة تشير على معدل السعرات الحرارية التي تم حرقها أثناء فترة دوام التمرين .

جـــــدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط لحساب معامل الثبات للقياسات قيد الدراسة

(ن = ١٠)

المتغيرات		م١	ع١	م٢	ع٢	معامل الارتباط
الوزن الزائد		٢٠٠ر٢٨	٩٧ر٢	٣٠ر٢٨	٥٢ر٣	٩٧ر٠
مؤشر الوزن		٥٤ر٣٤	١٥ر١	٣٦ر٣٤	٩١ر٠	٧٥ر٠
مسطح الجسم		٧٩ر١	٠٤ر٠	٩٨ر١	٠٤ر٠	٩٩ر٠
سمك الدهن	خلف العضد	٢٠ر٣٥	٠٣ر١	٥٠ر٣٥	١٧ر١	٨٢ر٠
	الفخذ فوق الركبة	٠٠ر٤٤	٥٦ر١	١٠ر٤٤	٩٦ر١	٩٧ر٠
	البطن تحت السرة	٢٠ر٥٢	٥٨ر٣	١٠ر٥٢	٣٤ر٣	٩٨ر٠
	الصدر	١٠ر٢٧	١٩ر١	٣٠ر٢٧	٢٥ر١	٧٩ر٠
	أسفل عظم اللوح	٤٠ر٣٥	٢٦ر١	٦٠ر٣٥	٨٤ر٠	٧٩ر٠
المحيطات	الصدر	٩٠ر٩٣	٣٧ر١	٥٠ر٩٣	٩٧ر٠	٨٧ر٠
	الوسط	٤٠ر٨٥	٣١ر٢	٥٠ر٨٥	٠٦ر٢	٩٧ر٠
	الحوض	٨٠ر١٢١	٨١ر١	٩٠ر١٢١	٣٧ر١	٨٤ر٠
	العضد	٤٠ر٣٩	٣٥ر١	٤٠ر٣٩	٢٦ر١	٨٠ر٠
	الفخذ	٧٠ر٦٧	٣٣ر١	٨٠ر٦٧	١٣ر١	٩٠ر٠
السعة الحيوية		٢٣٢٦	٦٨ر٣	٩ر٢٣٢٦	٧٨ر٣	٧٥ر٠
السعة الحيوية النسبية		١١٧٧	٨٤ر٢٨	١١٨٢	٧٥ر٣٦	٩١ر٠
كفاءة القلب والدورة الدموية		٠٠ر٤٥	٠٥ر١	٨٠ر٤٤	٩٠ر١	٩١ر٠
معدلات النبض فى الراحة		٦٠ر٨١	٨٣ر١	٧٠ر٨١	٤٩ر١	٩٦ر٠
معدلات النبض بعد المجهود		٠٠ر١٨٤	٦٩ر٨	١٠ر١٨٤	٥٠ر٨	٩٩ر٠
الحـــد الأقصـــى لاســتهلاك الأكسجين VO2		١٧ر٢٨	١٧ر١	٠٧ر٢٨	١٦ر١	٨٠ر٠
معـــدلات حـــرق الســـعرات الحراريةلتمرينات الخطو لـــ٣ق		٥٠ر١٧١	٢٦ر١	٢٠ر١٧١	٠٣ر١	٨٤ر٠
معـــدلات حـــرق الســـعرات الحراريةلتمرينات المشى لـــ٥ق		٦٠ر٧٦	١٨٩	٩٠ر٧٦	٩١ر١	٩٣ر٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠٥ر٠ ودرجة حرية ن = –٢ = ٦٣٢ر٠

بدراسة جدول رقم (٣) يتضح لنا وجود معاملات ارتباط بين التطبيق الأول والثانى للقياسات تراوحت ما بين (٧٥ر٠ – ٩٩ر٠) .

جـــــدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لحساب درجة الصدق للقياسات قيد الدراسة

المتغيرات		مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		فوق المتوسطات	قيمة "ت"
		م ١	ع ١	م ٢	ع ٢		
الوزن الزائد		٢٠ر٢٨	٩٧ر٢	٨٠ر١٩	٣٦ر٤	٤٠ر٨	٧٧ر٤
مؤشر الوزن		٤٥ر٣٤	١٥ر١	١٤ر٣١	٧١ر١	٣٠ر٣	٧٩ر٤
مسطح الجسم		٩٧ر١	٠٤ر٠	٨٨ر١	٠٧ر٠	٠٩ر٠	٣٤ر٣
سمك الدهن	خلف العضد	٢٠ر٣٥	٠٣ر١	٢٠ر٢٤	٦١ر١	٠٠ر١١	١٨ر١٧
	الفخذ فوق الركبة	٠٠ر٤٤	٥٦ر١	٣٠ر٣٦	٧٦ر١	٧٠ر٧	٧٩ر٩
	البطن تحت السرة	٢٠ر٥٢	٥٨ر٣	٢٠ر٤٣	٧٤ر٢	٠٠ر٩	٩٨ر٥
	الصدر	١٠ر٢٧	١٩ر١	٩٠ر٢٠	٦٦ر١	٢٠ر٦	٠٧ر٩
	أسفل عظم اللوح	٤٠ر٣٥	٢٦ر١	٠٠ر٢٨	٢٦ر٢	٤٠ر٧	٥٧ر٨
المحيطات	الصدر	٩٠ر٩٣	٣٧ر١	٢٠ر٨٧	٧٤ر٢	٧٠ر٦	٥٦ر٦
	الوسط	٤٠ر٨٥	٣١ر٢	٥٠ر٧٩	٥٠ر٢	٩٠ر٥	١٨ر٥
	الحوض	٨٠ر١٢١	٨١ر١	٠٠ر١١٠	١٩ر٣	٨٠ر١١	٦٣ر٩
	العضد	٤٠ر٣٩	٣٥ر١	١٠ر٣٢	٥٢ر١	٣٠ر٧	٧٥ر١٠
	الفخذ	٧٠ر٦٧	٣٣ر١	٠٠ر٥٨	٧٠ر١	٧٠ر٩	٤٥ر١٣
السعة الحيوية		٠٠ر٢٣٢٦	٦٨ر٣	٤٠ر٢٧٧٥	٠٧ز١٢٢	–٤٠ر٤٤٩	٠٣ر١١
السعة الحيوية النسبية		٦٣ر١١٧٦	٤٨ر٢٨	٨٦ر١٤٧٥	٧٦ر٣٧	–٢٢ر٩٩	٩٧ر١٨
كفاءة القلب والدورة		٠٠ر٤٥	٠٥ر١	٨٠ر٦٠	٠٣ر١	–٨٠ر١٥	٣٢ر١٢
معدلات النبض فى الراحة		٦٠ر٨١	٨٣ر١	١٠ر٧٧	٦٦ر١	٥٠ر٤	٤٤ر٥
معدلات النبض بعد المجهود		٠٠ر١٨٤	٦٩ر٨	٣٠ر١٤٥	٦٢ر٣	٧٠ر٣٨	٣٢ر١٢
الحـد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2		١٧ر٢٨	١٧ر١	٩٤ر٤٠	٢٦ر١	–٧٧ر١٢	١٤ر٢٢
معـدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو لـ ٣ ق		٥٠ر١٧١	٢٦ر١	٨٠ر١٩٩	٣٢ر٣	–٣٠ر٢٨	٨٤ر٢٣
معـدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى لـ ٥ ق		٦٠ر٧٦	٨٩ر١	٦٠ر٩٩	٢٣ر٣	–٠٠ر٢٣	٣٨ر١٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠٥ر٠ = ١٠ر٢

بدراسة جدول (٤) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة فى القياسات قيد الدراسة مما يدل على صدق الاختبارات والقياسات المستخدمة .

رابعاً : إجراءات بناء البرنامج وتطبيق تجربة الدراسة

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية على (١٠) سيدات من مجتمع الدراسة وفقا لشروط اختيار العينة بهدف التأكد من سلامة وملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك صلاحية مكان اجراء القياسات والتعرف علـى مستوى العينة حتى يتم تحديد معدلات الشدة واختيار التمرينات المناسبة لتحقيق الأهداف .

هدف البرنامج :

يهدف برنامج الأنشطة الهوائية إلى تحسين معدلات حرق السعرات الحرارية ومتغيرات ضبط الوزن (البيئة – الفسيولوجية) للسيدات البدينات المشتركات فى برامج خدمة المجتمع للياقة البدنية .

بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) تم وضع البرنامج المقترح للتمرينات الهوائية كالتالى :

أسس بناء البرنامج :

١ – اختيار التمرينات التي يستخدم فيها العضلات الكبيرة ، وقد اتسم العمل بالإستمرارية لاستهلاك أكبر قدر ممكن من السعرات الحرارية .

٢ – لتحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية اشتملت التمرينات على نماذج متعددة من المشى والجرى والوثب والحجل والوثب بالحبل وتمرينات الخطو .

٣ – كما تراوحت معدلات الشدة المستخدمة من (٦٠٪ – ٧٠٪) فى تمرينات المشى والجرى والهرولة وتمرينات البطن والعمود الفقرى مع استمرار العمل لفترات طويلة وفترات راحة قصيرة .

٤ – كمـا بلغت معدلات الشدة لبعض التمرينات الهوائية من ٧٠٪ - ٨٠٪ مـن الحد الأقصى لمعدل القلب وقد تم حساب شدة الحمل باستخدام معدل النبض حيث إن :

معدل النبض المستهدف يعبر عن شدة الحمل وفقا للمعادلة

أقصى نبض = ٢٢٠ – السن

النـبض المستهدف = نبض الراحة + نسبة التدريب (أقصى نبض – نبض الراحة) .

٥ – مـراعاة الـتدرج فى زيادة الأحمال التدريبية بما يتناسب وعينة الدراسة وقد تم التحكم فى معدلات الشدة من خلال التغير فى (سرعة الأداء – فترة دوام التمرين – عدد مرات تكرار التمرين) .

٦ – تم تقسيم زمن الوحدة التدريبية على ثلاثة أجزاء أساسية .

الجزء الخاص بالإحماء وبلغ زمنه من ٧ – ١٢ ق

اشـتملت التمريـنات علـى مجموعات المشى والجرى والمرجحات والدورانـات والتوقيـت وتمريـنات لجمـيع أجزاء الجسم بهدف زيادة المدى الحـركى للعضـلات وتنشـيط الدورة الدموية – الوقاية من حدوث الإصابات كالتقلص والتمزق العضلى .

الجـزء الرئيسى واستغرق زمنه من ٤٥ – ٦٠ ق احتوت مجموعات التمرينات على :

- تمرينات لتحسين التحمل واللياقة الهوائية .
- تمرينات لتشغيل مجموعات عضلية كبيرة .
- تمريـنات تعمـل على زيادة استهلاك الطاقة وحرق الدهون من خـلال مجموعـات مـن التمريـنات العكسية الرقص السريع – الدورانات السريعة – استخدم الاتجاهات العكسية .
- تمرينات باستخدام مقاومات وأثقال خفيفة باستخدام وزن الجسم – وزن الزميل – دامبلز – كرات طبية .

الجـــزء الختامى ويستغرق زمن آدائه من ١٠ – ١٥ ق بهدف خفض الـــتوتر العضـــلى وتوفـــير الاســـترخاء باستخدام التمرينات الحرة ذات الأداء البطىء والتى تؤدى لأقصى مدى مع تنظيم عمليات التنفس .

٧ – كمـــا تم مراعاة الفترة الزمنية للبرنامج بحيث تؤدى إلى حدوث تغيرات فى القياسات قيد الدراسة .

التجربة الأســـاسية :

القيـــاس القبلى :

تـــم إجراء القياســـــات القبلية بصـــالة الألعاب بالكلية فى يوم السبت ٢٠٠٠/٧/١ ، الأحد ٢٠٠٠/٧/٢ .

تطبيق البرنامج :

قامـــت الباحثة بتطبيق البرنامج على أفراد عينة الدراسة بكلية التربية الأســـــاســـية للبنـــــات وذلك فى الفترة من الاثنين ٢٠٠٠/٧/٣ إلى الأحـــد ٢٠٠٠/٨/٢٧ لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) مرات أسبوعيا خلال أيام (السبت – الأحـــد – الاثنيـــن – الـــثلاثاء) وقـــد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة تدريبية استغرق زمن الوحدة التدريبية من (٦٠ – ٩٠) ق خلال الفترة المحددة فى برامج خدمة المجتمع بواقع (٤٨) ساعة تدريبية .

القيـــاس البعدى :

تـــم اجـــراء القياســـات البعدية بصالة الألعاب بالكلية وبنفس الشروط والإجراءات السابقة فى يوم الاثنين ٢٠٠٠/٨/٢٨ ، الثلاثاء ٢٠٠٠/٨/٢٩ .

خامسا : المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- الوسيط .
- معامل الالتواء لحساب درجة تجانس العينة .
- T.Test لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية .
- معدلات التغير لحساب نسبة التحسن فى المتغيرات قيد الدراسة .
- معـــامل الارتـــباط لحساب العلاقة الارتباطية بين المتغيرات قيد الدراسة .

عرض النتائج :

جـــدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات ضبط الوزن البدنية

(ن = ٣٠)

المتغيرات		القياسات القبلية		القياسات البعدية		قيمة
		م١	ع١	م٢	ع٢	"ت"
الوزن		٧٠ر٨٨	٥٤ر٤	٩٥ر٧٩	٢٧ر٥	-١٣٩ر٢*
الوزن الزائد		٨٥ر٢٨	٩٧ر٣	١٠ر٢٠	١٧ر٥	-١٣٩ر٢*
مؤشر الوزن		٧٠ر٣٤	٥٣ر١	٢٩ر٣١	٠٢ر٢	-١٤٠ر٢*
مسطح الجسم		٩٨ر١	٠٥ر٠	٨٨ر١	٠٦ر٠	-١٣٩ر٢*
خلف العضد		٦٥ر٣٣	٩٢ر١	٩٥ر٢٣	٣٥ر١	-١٦٥ر٢*
سمك الدهن	الفخذ فوق الركبة	٦٥ر٤٣	٣٦ر٢	٧٥ر٣٥	٠٧ر٢	-١٦٥ر٢*
	البطن تحت السرة	٥٥ر٤٩	١٣٩ر٢	٥٥ر٤٢	٨٠ر٢	-١٣٥ر٢*
	الصدر	٣٠ر٢٧	٤٥ر١	٣٠ر٢٠	٦٨ر١	-١٠٤٩ر٢*
	أسفل عظم اللوح	١٥ر٣٦	٦٩ر١	٦٠ر٢٧	٥٠ر٢	-١٥٤ر٢*
المحيطات	الصدر	١٠ر٩٤	٧٤ر١	٦٠ر٨٢	١٠ر٤	-١٤٤ر٢*
	الوسط	٧٠ر٨٦	٠٠ر٢	٦٠ر٧٨	٤٧ر٢	١٥٩ر٢*
	الحوض	٩٥ر١١٩	٩٠ر١	٩٥ر١٠٩	١٠ر٣	-١٣٤ر٢*
	العضد	٠٠ر٣٨	٥٥ر١	٧٠ر٣١	٨٣ر١	-١٥٠ر٢*
	الفخذ	٠٠ر٦٦	٢١ر١	٤٠ر٥٧	١٣ر٢	-١٥٦ر٢*

" ت " الجدولية عند مستوى ٠٥ر٠ = ٠٤ر٢

بدراسة جدول (٥) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية مما يدل على تأثير البرنامج الهوائى إيجابيا على متغيرات ضبط الوزن البدنية .

جـــــدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمعدلات حرق السعرات الحرارية والمتغيرات الفسيولوجية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	القياسات القبلية		القياسات البعدية		قيمة "ت"
	م١	ع١	م٢	ع٢	
معـــدلات حـــرق الســـعرات الحراريةلتمرينات الخطو لــ٣ق	١٧٢ر٥٥	٢ر٣٢	٢٠٠ر٩٠	٣ر٩٠	٢ر١٧٤*
معـــدلات حـــرق الســـعرات الحراريةلتمرينات المشى لــ٥ق	٧٧ر٥٥	١ر٨٧	٩٩ر٦٥	٣ر٤٥	٢ر١٧٢*
السعة الحيوية	٢٣٢٥ر١٠	٣ر٤٣	٢٧٤٨ر٦٥	٨٥ر٢٠	٢ر١٦٩*
السعة الحيوية النسبية	١١٧٢ر٨٢	٣٣ر٢٢	١٤٦٠ر٥١	٥٠ر٠٠	٢ر١٧٥*
كفاءة القلب والدورة الدموية	٤٤ر٣٥	١ر٧٢	٦٠ر٨٠	٢ر١٦	٢ر١٧٢*
معدلات النبض فى الراحة	٨٢ر٣٠	٢ر١٥	٧٧ر٠٠	٢ر٠٢	-٢ر١٠٦*
معدلات النبض بعد المجهود	١٧٧ر٢٥	٨ر٧٢	١٤٤ر٣٠	٤ر٢٩	-٢ر١٥*
الحـــد الأقصـــى لاســـتهلاك الأكسجين vo2	٢٨ر٤٣	١ر٣٥	٤١ر٢٨	١ر٣٦	٢ر١٧*

" ت " الجدولية عند مستوى ٠ر٠٥ = ٢ر٠٤

بدراســـة جـــدول (٦) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياســـات القبلـــية والـــبعدية لصالح القياسات البعدية لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشى والمتغيرات الفسيولوجية مما يدل على تأثير البرنامج الهوائى إيجابيا على تلك المتغيرات .

جـــــدول (٧)

المتوسط الحسابى ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات ضبط الوزن البدنية

(ن = ٣٠)

المتغيرات		القياسات القبلية م١	القياسات البعدية م٢	نسبة التحسن %
الوزن		٨٨ر٧٠	٧٩ر٩٥	-٠ر٩٨٦
الوزن الزائد		٢٨ر٨٥	٢٠ر١٠	-٣٠ر٣٢
مؤشر الوزن		٣٤ر٧٠	٣١ر٢٩	-٩ر٨٤
مسطح الجسم		١ر٩٨	١ر٨٨	-٥ر٠٨
سمك الدهن	خلف العضد	٣٣ر٦٥	٢٣ر٩٥	-٢٨ر٨٢
	الفخذ فوق الركبة	٤٣ر٦٥	٣٥ر٧٥	-١٨ر٠٩
	البطن تحت السرة	٤٩ر٥٥	٤٢ر٥٥	-١٤ر١٢
	الصدر	٢٧ر٣٠	٢٠ر٣٠	-٢٥ر٦٤
	أسفل عظم اللوح	٣٦ر١٥	٢٧ر٦٠	-٢٣ر٦٥
المحيطات	الصدر	٩٤ر١٠	٨٢ر٦٠	-١٢ر٢٢
	الوسط	٨٦ر٧٠	٧٨ر٦٠	-٩ر٣٤
	الحوض	١١٩ر٩٥	١٠٩ر٩٥	-٨ر٣٣
	العضد	٣٨ر٠٠	٣١ر٧٠	-١٦ر٥٧
	الفخذ	٦٦ر٠٠	٥٧ر٤١	-١٣ر٠٣

بدراســة جدول (٧) يتضح لنا وجود معدلات تغيرات بين متوسطات القياســات القبلية لصالح القياسات البعدية مما يدل على وجود نسبة تحسن لتلك المتغـيرات وقد تراوحت ما بين (-٥ر٠٨٪ : -٣٠ر٣٢٪) مما يؤكد التأثير الإيجابى للبرنامج الهوائى المقترح على تلك المتغيرات .

جـــدول (٨)

المتوسط الحسابى ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشى والمتغيرات الفسيولوجية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	القياسات القبلية م١	القياسات البعدية م٢	نسبة التحسن ٪
معـدلات حـرق السـعرات الحـرارية لتمرينات الخطو لـ ٣ ق	٥٥ر١٧٢	٩٠ر٢٠٠	٤٣ر١٦
معـدلات حـرق السـعرات الحـرارية لتمرينات المشى لـ ٥ ق	٥٥ر٧٧	٦٥ر٩٩	٤٩ر٢٨
السعة الحيوية	١٥ر٢٣٢٥	٦٥ر٢٧٤٨	٢١ر١٨
السعة الحيوية النسبية	٨٢ر١١٧٢	٥١ر١٤٦٠	٥٣ر٢٤
كفاءة القلب والدورة الدموية	٣٥ر٤٤	٨٠ر٦٠	٠٩ر٣٧
معدلات النبض فى الراحة	٣٠ر٨٢	٠٠ر٧٧	-٤٤ر٦
معدلات النبض بعد المجهود	٢٥ر١٧٧	٣٠ر١٤٤	-٥٩ر١٨
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين vo2	٤٣ر٢٨	٢٨ر٤١	١٦ر٤٥

بدراســة جدول (٨) يتضح لنا وجود معدلات تغيرات بين متوسطات القياســات القبلية لصالح القياسات البعدية مما يدل على وجود نسبة تحسن لتلك المتغــيرات وقــد تراوحــت ما بين (-٤٤ر٦٪ : ١٦ر٤٥٪) مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج الهوائى المقترح على تلك المتغيرات .

جـــدول (٩)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشى ومتغيرات ضبط الوزن البدنية للقياسات القبلية

(ن = ٣٠)

المتغيرات		معامل الارتباط لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو	معامل الارتباط لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى
السن		١٢٨ر٠	١١٠ر٠
الطول		٠٩٥ر٠	١٣٣ر٠
الوزن		٠٨٧ر٠	١٧٨ر٠
الوزن الزائد		١٦٤ر٠	١٥٢ر٠
مؤشر الوزن		١٧٣ر٠	١٤٥ر٠
مسطح الجسم		٠٤٩ر٠	١٧٧ر٠
خلف العضد	سمك الدهن	١٣٧ر٠	١١١ر٠
الفخذ فوق الركبة		٠٩٩ر٠	٢٦٩ر٠
البطن تحت السرة		٢٩٨ر٠	٠٥٠ر٠
الصدر		١٢٧ر٠	١٥٥ر٠
أسفل عظم اللوح		٣٧٤ر٠*	٢٥٩ر٠
الصدر	المحيطـــات	٢١٩ر٠	٠٥٩ر٠
الوسط		١٨٩ر٠	١٤٣ر٠
الحوض		٣٨٥ر٠*	٣٥٣ر٠
العضد		١٠١ر٠	١٧١ر٠
الفخذ		١٥١ر٠	١٥٩ر٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠٥ر٠ = ٣٦١٠ر٠

بدراســة جــدول رقم (٩) يتضح لنا عدم وجود معاملات ارتباط بين معــدلات حــرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو ومتغيرات ضبط الوزن البدنية ماعدا سمك الدهن أسفل عظم اللوح ، محيط الحوض كما اتضح لنا عدم وجود معاملات ارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى وجمــيع متغــيرات ضــبط الوزن البدنية وذلك فى القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج الهوائى المقترح .

جـــدول (١٠)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشى ومتغيرات ضبط الوزن الفسيولوجية للقياسات القبلية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	معامل الارتباط لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو	معامل الارتباط لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى
السعة الحيوية	٠،١٧ر٠	٠،١١ر٠
السعة الحيوية النسبية	٠،٤٦ر٠	١٧٥ر٠
كفاءة القلب والدورة الدموية	٢٣٠ر٠	٠،٩٤ر٠
معدلات النبض فى الراحة	٠،٢٨ر٠	٣٩٣ر٠*
معدلات النبض بعد المجهود	٢٦٣ر٠	٠،١٥ر٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين vo2	١٦٢ر٠	٠،٢٦ر٠
معـــدلات حـــرق الســـعرات الحـــرارية لتمرينات الخطو لـــ ٣ ق	--	٣١٩ر٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠،٥ر٠ = ٣٦١٠ر٠

بدراســـة جدول رقم (١٠) يتضح لنا عدم وجود معاملات ارتباط بين معـــــدلات حـــرق الســـــعرات الحرارية لتمرينات الخطو وجميع المتغيرات الفســـيولوجية كمـــا اتضـــح عـــدم وجود معاملات ارتباط بين معدلات حرق الســـعرات الحـــرارية لتمرينات الخطوة وجميع المتغيرات الفسيولوجية ماعدا معدلات النبض فى الراحة .

جـــدول (١١)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشى والمتغيرات البدنية للقياسات البعدية

(ن = ٣٠)

المتغيرات		معاملات الارتباط لتمرينات الخطو	معاملات الارتباط لتمرينات المشى
السن		٢٩٦ر٠	٣٠٣ر٠
الطول		١٨٩ر٠	٠٥١ر٠
الوزن		٨٢٠ر٠*	٣٦٠ر٠
الوزن الزائد		٧٨١ر٠*	٣٦٠ر٠
مؤشر الوزن		٧٨٠ر٠*	٣٦٦ر٠*
مسطح الجسم		٨٠٨ر٠*	٤٤٤ر٠*
خلف العضد	سمك الدهن	٢١٢ر٠	٥٨٤ر٠*
الفخذ فوق الركبة	سمك الدهن	٣٩٤ر٠*	٠٤١ر٠
البطن تحت السرة	سمك الدهن	٧٥١ر٠*	٣٦٠ر٠
الصدر	سمك الدهن	١٣٩ر٠	٤٥٤ر٠*
أسفل عظم اللوح		٨٢٣ر٠*	٣١٧ر٠
الصدر	المحيطـــات	٢٣٣ر٠	٢٦٨ر٠
الوسط	المحيطـــات	٣٥٥ر٠	٤١٧ر٠
الحوض	المحيطـــات	٤٠٤ر٠*	٣١٢ر٠
العضد	المحيطـــات	٢٩٠ر٠	٦٦٢ر٠*
الفخذ	المحيطـــات	٥٧٢ر٠*	٣٦٧ر٠*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠٥ر٠ = ٠٣٦١٠ر٠

بدراسة جدول رقم (١١) يتضح لنا وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصـــائية بيـــن معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو ومتغيرات (الـــوزن – الوزن الزائد – مؤشر الوزن – مسطح الجسم – سمك الدهن فوق الركبة ، تحت السرة ، أسفل عظم اللوح – ومحيط الحوض ، الفخذ) كما وجد معـــاملات ارتـــباط ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق إلسعرات الحرارية لتمريـــنات المشـــى ومتغيرات (مؤشر الوزن – مسطح الجسم – سمك الدهن خلـــف العضـــد ، الصدر – ومحيط العضد ، الفخذ) مما يوضح تأثير المتغير التجريبى على تلك المتغيرات (البرنامج الهوائى المقترح) .

جـــدول (١٢)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشى ومتغيرات ضبط الوزن الفسيولوجية للقياسات البعدية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	معاملات الارتباط لمتغيرات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو لـ٣ ق	معاملات الارتباط لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى لـ ٥ ق
السعة الحيوية	٤٢٧ر٠	٣٦٤ر٠*
السعة الحيوية النسبية	٤٢٥ر٠*	٠٩١ر٠
كفاءة القلب والدورة الدموية	٥٤١ر٠*	١٦٧ر٠
معدلات النبض فى الراحة	٦١٥ر٠*	٤١٥ر٠*
معدلات النبض بعد المجهود	٤٨١ر٠*	٤٦٦ر٠*
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين vo2	٤١٦ر٠*	١٩٩ر٠
معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو لـ ٣ ق	-	١٢٨ر٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠٥ر٠ = ٣٦١٠ر٠

بدراسة جدول رقم (١٢) يتضح لنا وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصـــائية بيـــن معـــدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو وجميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

كما يتضح لنا وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى والسعة الحيوية ومعدلات النبض فى الراحة وبعد المجهود .

مناقشـــة النتـــائج :

بدراســـة جـــدول رقـــم (٦) ، (٨) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لمعدلات حرق الســـعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشى ، كما يتضح لنا وجود معدلات تغـــير بين متوسطات القياسات البعدية عن القبلية لصالح القياسات البعدية مما يـــدل على تحسن معدلات حرق السعرات الحرارية وتشير نسب التحسن على

أن معـدلات حرق السـعرات الحرارية لتمرينـات المشى قد تحسنت بنسـبة ٤٩ر٢٨٪ بينما نسبة التحسن فى معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطـو كانـت ٤٣ر١٦٪ ممـا يدل على تأثير البرنامج الهوائى المقترح فى تحسين تلك المتغيرات مما يؤكد أن ممارسة التمرينات الهوائية بصورة منتظمة بـتكرار أربع مرات أسبوعيا يساعد على رفع معدلات استهلاك الطاقة وحرق الدهون ويتفق ذلك مع نتائج كل من جولدبيرج (١٩٩٤)، جليلة حسن(٢٠٠١)، هـناء فـريد (٢٠٠٠) حيـث استخدم كل منهم التمرينات الهوائية لتقليل نسبة الدهون بالجسم ، كما يتفق معهم كل من أبو العلا ، أحمد نصر (١٩٩٤) حيث أنهـم يؤكدون على أن الأنشطة الهوائية هى أكثر الطرق فاعلية لازالة الدهون والأفـراد الذين يمارسون بنشاط هوائى ثابت لمدة ١٢ ق كل يوم يعوق تحول العضـلة على دهون وتقول نعمات أحمد (٢٠٠٠) أن الأنشطة الهوائية تجعل العضـلات تعمـل بشدة تحتاج معها إلى كمية كبيرة من الأكسجين مما يحسن عملـيات التمثـيل الغذائى وتجعل الشخص يقوم بحرق سعرات حرارية أكثر واستخلاصـا مـن تحلـيل النتائج السابقة يمكننا تحقيق الفرض الأول للدراسة ونصــه : " يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من التمرينات الخطو والمشى .

كمـا توضـح نتائج جدول (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) وجود فروق ذات دلالـة إحصـائية بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة وكذلك نسبة تحسن تراوحت مابين (-٣٢ر٣٠٪ : -٠٨ر٥٪ للمتغيرات البدنية كما تراوحت ما بين (-٥٩ر١٨٪: ١٦ر٤٥٪) للمتغـيرات الفسـيولوجية مما يؤكد على فاعلية البرنامج الهوائى المقـترح فى تحسين تلك المتغيرات قيد الدراسة والتى تؤكد وتشير إلى وجود تحسـن فى قياسات سمك الدهن والمحيطات ومعدل الزيادة فى الوزن ومسطح الجسـم والسـعة الحيوية والسعة الحيوية النسبية ومعدلات النبض فى الراحة وبعد المجهود وكفاءة القلب والدورة الدموية ومعدلات استهلاك الأكسجين vo2 ممـا يؤكـد نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت جليلة حسين (٢٠٠١) على

عيـــنة مشـــابهة إلـــى تحسين متغيرات الوزن ومسطح الجسم والسعة الحيوية كنتـــيجة لتطبـــيق برنامج لياقة داخل الماء كما تشير نتائج هناء فريد (٢٠٠٠) إلـــى تأثـــير ممارســـة بـــرنامج للمشـــى المتدرج على تحسين قياسات بعض المحـــيطات – مســـتوى الكفاءة البدنية – السعة الحيوية – نسبة الدهون ، كما تتفق نتائج منال طلعت (١٩٩٩) ، سلوى شكيب (١٩٩٦) ، ماركس (١٩٩٥) حيـــث توصـــل كل منهم لوجود تحسن فى قياسات (الوزن – نسبة الدهون – معـــدلات النبض) نتيجة لاتباع نظام غذائى بجانب ممارسة التمرينات الهوائية وتؤكد نتائج مرفت أحمد (١٩٩٨) ، أمال فؤاد (١٩٩٧) ، أمل نصر(١٩٩٤)، حنان عبد المؤمن (١٩٩٤) ، منال محمد (١٩٩٤) ، نجوى سليمان (١٩٩٤) ، أشـــيونوس Ashutosh (١٩٩٧) حيـــث تشير نتائج كل منهم إلى تحسن فى متغيرات ضبط الوزن البدنية والمتمثلة فى المحيطات وسمك ثنايا الجلد ونسبة الدهـــون والمتغيرات الفسيولوجية المتمثلة فى السعة الحيوية – وظائف الجهاز التنفســـى بالكفـــاءة الفســـيولوجية – معـــدلات النـــبض – ضغط الدم – نسبة الكوليســـترول نتـــيجة لممارسة برامج مشابهة هوائية وباستخدام الأثقال وعلى عيـــنات مشابهة مما يؤكد نتائج الدراسة الحالية ويحقق الفرض الثانى للدراسة ونصـــــــه "يؤثـــر البرنامج تأثيراً إيجابياً على متغيرات ضبط الوزن البدنية والفسيولوجية " .

ولتحقيق الفرض الثالث للدراسة الحالية يتضح لنا من نتائج جدول (٩، ١٠) عـــدم وجـــود علاقـــات ارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمريـــنات الخطـــو وجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة ماعدا سمك الدهن أسفل عظم اللوح ومحيط الحوض وذلك للقياسات القبلية كما يتضح لـــنا أيضـــا عدم وجود علاقة ارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمريـــنات المشـــى وجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة ماعدا معـــدلات النبض فى الراحة وذلك بالنسبة للقياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج الهوائـــى المقـــترح ولكـــن بدراســـة جدول (١١) ، (١٢) والتى توضح نتائج القياســـات الـــبعدية يتضـــح لـــنا وجود معاملات ارتباطية بين معدلات حرق

السعرات الحرارية لتمرينات الخطو ومعظم المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك نتيجة إدخال المتغير التجريبى البرنامج الهوائى المقترح كما وجد معاملات ارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو وجميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة مما يؤكد فاعلية البرنامج التجريبى فى تحسين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو وارتباطها بالمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة والتى تم اختيارها كمتغيرات لضبط الوزن كما تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة مما يوضح أن معدلات استهلاك الطاقة وحرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو أكثر ارتباط بالمتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة مقارنة بنتائج معدلات حرق السعرات الحرارية واستهلاك الطاقة لتمرينات المشى وتؤكد نتائج الدراسة الحالية سهير بسيونى (١٩٩٣) حيث توصلت على وجود تأثير إيجابى لممارسة تمرينات الخطو على بعض القياسات البدنية (الوزن – الرشاقة – المرونة – التوازن – السرعة الحركية – الجلد الدورى التنفسى) .

الاستنتاجات :

فى ضوء عينة الدراسة والاجراءات المستخدمة يمكن استنتاج الآتى :

١ – برنامج التمرينات الهوائية المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشى .

٢ – برنامج التمرينات الهوائية المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على متغيرات ضبط الوزن (البدنية والفسيولوجية) قيد الدراسة .

٣ – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو ومعظم المتغيرات البدنية وجميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

٤ – توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة .

٥ – معـدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو أكثر ارتباط بالمتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة .

٦ – ممارسـة تمريـنات الخطـو الأكـثر فاعلية فى زيادة معدلات اسـتهلاك الطاقة وحرق السعرات الحرارية عن ممارسة تمرينات المشى حيث يسـتهلك الفـرد حوالـى ٥٧ سـعر/ق لتمرينات الخطو بينما ١٥ سعر / ق لتمرينات المشى .

التوصـــيات :

فى ضوء الإجراءات المستخدمة ونتائج الدراسة توصى الباحثة بالآتى

١ – تطبـيق الـبرنامج المقـترح فى مراكز علاج السمنة وتخفيض الوزن لما له من تأثير إيجابى على متغيرات ضبط الوزن البدنية والفسيولوجية ومعدلات حرق السعرات الحرارية .

٢ – تطبـيق بحـوث مشابهة للتعرف على متغيرات أخرى تؤثر فى ضبط الوزن .

٣ – قياس معدلات حرق السعرات الحرارية أثناء التمرين للتحكم فى السـعرات المستهلكة أثناء فترات الأداء لتحديد الوزن المطلوب فقده مما يشجع المتدربة على ممارسة التمرينات .

٤ – إجـراء بحـوث مشابهة للتعرف على مدى تأثير أداء تمرينات الخطـو والمشـى على استمرارية حرق السعرات الحرارية بكفاءة بعد انتهاء فترة التمرين أثناء فترات الراحة .

فقدان أداة الكرة فى التمرينات الإيقاعية وأثر القلق على مستوى الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية الجزيرة

أ.م.د/ شهيرة عبد الوهاب يوسف شقير (*)

المقـــدمة

تقـــديم :

تعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة الرياضية التنافسية التي حظيت بقـــاعدة جماهـــيرية كبـــيرة ، لمـــا تقدمه من أثر فى متـــابعة الفنون المهارية والابـــتكارية ، وهذا ما جعلها تحتل مكانة متقدمة بين الألعاب التنافسية ، حتى أصبحت من الألعاب المرغوبة لدى الفتيات .

ونتـــيجة للـــتقدم الهائل وتطور التكنيك الحركى أصبحت ممارسة هذه الرياضـــة علما له أصوله وأهدافه وقواعده وفلسفته ، ولما كان الإنسان يعتبر وحـــدة متكاملة جسميا وعقليا ونفسيا ، اقتضى الأمر ضرورة تفهم طبيعة هذا الإنسان .

ومهمـــا كـــان الفرد فى أعلى مستوياته البدنية والفنية والنفسية فإنه لا يســـتطيع تجنـــب الأخطاء وأشارت " سامية أحمد الهجرسى " ٢٠٠٤م إلى أن الغرض التربوى للتمرينات الايقاعية يعنى أن الأداء الحركى مقنن وموضوعى وله هدف تعليمى تربوى واضح وليس ارتجاليا .

ولمـــا كانـــت التمرينات الايقاعية من الألعاب التي شملها هذا التطور فكـــان لابـــد مـــن أنها تحتاج إلى تدريب مستمر من قبل المدربة مع اللاعبات وتوجيههـــن نحـــو النقاط التكنيكية والفنية الهامة للحركة ومتابعة أساليب الأداء ومحاولـــة الابـــتعاد عـــن كـــل ما ينقص من مستواهن الأدائى فى الممارسة

(*) أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالجزيرة قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى- جامعة حلوان .

والـــتعرف مـــن خـــلال ذلك على معرفة نقاط القوة لتعزيزها زنقاط الضعف لتلافيها .

وقــد ازداد الوعـــى بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسى وأصـــبح للاعـــداد النفسى دوره الفعال فى عمليات الإعداد المتوازن والشامل للمنافسات الرياضية وكان لهذا العامل أثره الواضح على مستوى أداء اللاعبات فى المنافسات الرياضية (٢٣ : ٣٨) .

وهــذا ما أشـــارت إليه دراســـة كل من " أمل فاروق " ٢٠٠٠م (٣) و "أمــل رياض" ٢٠٠٢م (٢) و "هويدا محمد العضره" ٢٠٠٢م (١٨) وحيث أن المنافســـة الرياضية تتطلب من اللاعبة بذل قصارى جهدها للوصول لأعلى مســـتوى مـــن الأداء ، لـــذا فإن الإعداد الكافى يمكن اللاعبة من أداء مهمتها التكنيكية والفنية ، وتلعب الظروف التي تؤثر على اللاعبة قبل المنافسة مباشرة دورا هامـــا فـــى تهيـــئة اللاعبة لتحقيق الفوز (١٦ : ٢٤) وقد قام العديد من الباحثيـــن بإجـــراء أبحاث عديدة فى مجال التمرينات الايقاعية تناولت الإعداد النفسى لكونه عنصر هام لتحقيق أقصى مستوى وانجاز مطلوب أثناء المنافسة الرياضـــية ، كما أشار "مارتين" Martin ١٩٩١م إلى أن القلق يعتبر من أهم المشكلات التي ينبغى الاهتمام بها ودراستها لما لها من أثار واضحة على أداء الرياضـــيين وبخاصـــة فـــى مرحلة ما قبل المنافسة ، كما يعتبر القلق من أهم الخصائص النفسية للوصول للتفوق الرياضى (٢٣ : ٢٠) .

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق طالما واجه بعض المشكلات التي يصـــعب علـــيه حلها أثناء محاولاته لتحقيق أهدافه . والقلق انفعال مركب من التوتر والشعور بالخوف والخطر (١٤ : ٢٢٧) .

وقــد أجمع كلا من "بوركوفك" Borkvek ١٩٧٦م و " ريتشـــــارد " Richard ١٩٩٩م أن حالـــة القلق عندما تكون معتدلة فإن الفرد يعبىء أقصى طاقاتـــه ويقدم أفضل أداء ممكن مستغلا امكانياته إلى أقصى درجة ممكنة بينما يتدهور الأداء كلما كانت حالة القلق قوية وكذلك أثناء أداء الاختبارات (٢٠ : ٢٦١) (٢٤ : ١٦١) .

ويشـــير "محمد حسن علاوى " ١٩٩٨م نقلا عن مارتينز وآخرون أن القلق فى مفهومه يقسم إلى ثلاثة أبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وتمثل موقفا نوعيا فى المجال الرياضى وهذه الأبعاد هى :

١ – القلق المعرفى Cognitive Anxiety :

يقصـــد بـــه التوقع السلبى لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصور الفشل فى المنافسة الرياضية .

٢ – القلق البدنى Somatic Anxiety :

وهو ادراك الاستثارة والفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبى الاوتونومى .

٣ – الثقة بالنفس Self Confidence :

وهـــو الـــبعد الإيجابى فى مواجهة القلق ، وتعتبر نظرية القلق متعددة الأبعـــاد يجـــب تطبيقها على اللاعبين إلا أن أهميتها تكمن فى إمكانية استخدام بعض الطرق والوســـــائل المعينة لمواجهة بعد القلق الذى يظهر على اللاعب (١٢ : ٢٥٠) .

مشـــكلة البحث :

لاحظـــت الباحثة أنه يكثر فقدان أداة الكره من يد الطابات أثناء الأداء فى الامتحانات العملية فى نهاية العام مقارنة بالأداء فى امتحانات أعمال السنة فكـــان لابد من وقفة لمعرفة أسباب فقدان الأداء ، فهناك حالات مختلفة لفقدان الأداء فقـــد تعزوها الباحثة إلى ضعف وتوتر وخوف الطالبات الزائد مما يؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه أثناء الأداء وبالتالى يؤثر على مستوى الأداء المهارى وعدم انجاز الهدف المراد تحقيقه . ويلعب القلق دورا هاما فى التأثير على الأداء الرياضى بصورة إيجابية أو بصورة سلبية ويتطلب تحقيق مستوى عـــالى مـــن الأداء القدرة على التركيز والانتباه ، ومن هنا يأتى الدور السلبى للقلق حيث يؤثر على التركيز والانتباه المطلوب لتحقيق الأهداف والقدرة على الحـــركة بإيجابـــية ، فكثير من الأفراد لم يحققوا مستوى عالى من الأداء لعدم قدرتهـــم على التعامل مع القلق . ومن هنا تبرز أهمية البحث فى إلقاء الضوء

علـــى ظاهـــره القلـــق بالنســـبة للطالبات إلى جانب دراسة العلاقة بين القلق ومســـتوى الأداء ومحاولـــة للتعرف على بعض الجوانب النفسية التي تمر بها الطالبة قبل الاختبارات .

فقـــد قامـــت الباحثة بإجراء هذا البحث حتى تتمكن من التعرف على مشكلات حالات فقدان الكرة أثناء الممارسة وما قد ينتج عن ذلك من أداء غير سليم .

هـــدف البحث :

١ – الـــتعرف على عدد حالات فقدان الأداة أثناء امتحان أعمال السنة وامتحان نهاية العام .

٢ – التعرف على مستوى الأداء الفنى للطالبات .

٣ – التعرف على حالة القلق لدى الطالبات أثناء الأداء .

٤ – الـــتعرف علـــى الفروق بين حالات فقدان الأداة ومستوى الأداء الفنى وحالة القلق بين امتحان أعمال السنة وامتحان نهاية العام .

تســـاؤلات البحث :

قامت الباحثة بوضع التساؤلات التالية :

١ – هـــل عدد حالات فقدان الأداة أثناء امتحان أعمال السنة متساوى مع حالات الفقدان نهاية العام ؟

٢ – هـــل هـــناك فروق بين حالات فقدان الأداة ومستوى الأداء الفنى وحالة القلق بين امتحان أعمال السنة وامتحان نهاية العام ؟

٣ – هـــل هناك ارتباط بين القلق وحالات فقدان الأداة ومستوى الأداء الفنى للطالبات ؟

مصطلحات البحث :

القلق Anxiety :

عـــرفه محمـــد حســـن علاوى ١٩٩٧م بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلـــى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (١٣ : ٢٥٠) .

كمـا عرف مجدى عبد الكريم حبيب ١٩٩١م قلق الاختبار أنه يسمى أحـيانا بقلق التحصيل – وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار ، بحيث تثـير هـذه المواقـف فـى الفـرد شعورا بالخوف والهم الكبير عند مواجهة الاختـبارات والشـعور بالضيق والتوتر والهلع من الأداء فى الامتحان والذى يحـدث إبـان موقـف الامتحان من ارتفاع لمعدل النبض ، ازدياد عدد مرات التنفس ، ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم (٩ : ١٦٥) .

التمرينات الايقاعية :

عرفـتها "سامية الهجرسى" ، "بركسان عثمان" ٢٠٠٤م بأنها الحركات البدنـية الفنـية التي توحد العقل والروح والجسد والتى تؤدى بغرض تربوى متبعة الأسس والقواعد العلمية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبى رياضى أو إبداعى تنافسى أو ترويحى نفسى ، أو تعويض مهنى أو وقائى علاجى (٥ : ٣٢) .

التمريـنات بـالأدوات : جميع مكونات الجملة الحركية بالأدوات من رمـى ولقف ودورانات ومرجحات وغيرها تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهى بالـتحكم فـى الأداة ويتمـثل ذلك فى طريقة الأداء الصحيح الذى يتسم بالدقة ودرجـة الـتحكم العالية وجانب بدنى يتمثل فى القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، الـتوافق كمـا أن هناك عدة عوامل نفسية يتوقف عليها حسن الأداء والتركيز أثناء الرمى واللقف وثقة الفرد بنفسه وقدرته (٤ : ١٧٤) .

الدراسات العربية المشابهة :

دراسـة "عربى حموده محمد المغربى " ١٩٩٧م (٦) بعنوان " دراسة تحليلـية لحالات فقدان الكرة عند لاعبى أندية الدرجة الأولى فى لعبة كرة اليد فـى الاردن " استخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى وتم اختيار عينة البحث مـن الأندية الثمانية المشـاركة بدورى أندية الدرجة الأولى ، وكانت أدوات البحـث كامـيرا فـيديو واسـتمارة لجمع البيانات لحصر حالات فقدان الكرة وأشارت النتائج إلى أن أكثر حالات فقدان الكرة كانت : صد الحارس التمرير والاسـتلام ، إصابة القوائم والعارضة ، التصويب خارج المرمى ، لمس خط

الـــ ٦ متر . أوصى الباحث بالتركيز من قبل مدربى أندية الدرجة الأولى على المهارات الأساسية للعبة والانتباه إلى أن هناك زيادة فى حالات فقدان الكرة .

دراســـة "أمل فاروق" ٢٠٠٠م (٣) بعنوان "التعرف على الفروق بين لاعــبات ســـلاح الشـــيش فـــى درجة قلق المنافسة ومستوى الأداء المهارى " اســـتخدمت الباحثة المنهج المسحى على عينة قوامها ١٢ لاعبة وهن اللاعبات اللاتى اشتركن فى البطولة الأفريقية بالمركز الأوليمبى ، وقد استخدمت الباحثة قائمـــة قلـــق المنافســـة من إعداد رينز مارتنز Rens martens وكانت أهم النـــتائج التي توصلت إليها الباحثة أنه كلما ارتفعت درجة القلق كسمة وكحالة كلما قل التفوق والانجاز للمستوى المهارى ، وكلما زاد المستوى المهارى كلما انخفضت درجة القلق .

دراســـة " أمل رياض " ٢٠٠٢م (٢) بعنوان "علاقة التوجه الرياضى التنافســـى بحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز الفنى " اســـتخدمت الباحـــثة المنهج الوصفى على عينة قوامها ١٢ لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى والثانية لجمباز الآنسات (١٤ – ١٦) سنة وقد استخدمت الباحثة اختـــبار الـــتوجه الرياضـــى التنافسى واختبار قلق المباراة الرياضية لمارتينز وتقيـــيم مســـتوى الأداء وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أنه كلما ارتفعـــت درجة التوجه الرياضى كلما زاد مستوى الأداء المهارى كلما إرتفعت درجة القلق كلما قل مستوى الأداء المهارى .

دراســـة "هويـــدا محمد العصرة " ٢٠٠٢م (١٨) بعنوان " فاعلية قلق الامـــتحان التطبيقى وقلق الامتحان النظرى وعلاقتهما ببعض المشكلات التي تواجـــه طالـــبات الفـــرقة الأولـــى والفرقة الرابعة فى التمرينات بكلية التربية الرياضـــية بالجزيرة " وقد استخدمت الباحثة المنهج المسحى على عينة الفرقة الأولـــى والـــرابعة بالكلية واستخدمت الباحثة اختبار قلق المنافسة إعداد راينر مارتيـــنز تعريـــب محمد حسن علاوى ١٩٩١م ومقياس قلق الامتحان تصميم تشارلز سبيلبرجر تعريب علاوى ١٩٩١م وكانت أهم النتائج ازدياد فاعلية قلق

الامــتحان التطبيقى لطالبات الفرقة الأولى عنه فى الفرقة الرابعة ، ويزداد قلق الامتحان النظرى لطالبات الفرقة الرابعة عنه فى الفرقة الأولى .

الدراســات الأجنبية المشابهة :

قــام كل من " جيل ومارتين " Gill & Martin ١٩٩١م (٢٤) بدراسة تهـدف إلى إيجاد العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسى والكفاءة الذاتية وقلــق الأداء ، واستخدم الباحثان المنهج المسحى على عينة من تلاميذ المرحلة الــثانوية من الرياضيين . وتم تطبيق قائمة الثقة الرياضية كسمة مقياس الكفاءة الذاتية وقائمة الثقة الرياضية كحالة ، قائمة القلق التنافسى وتم التوصل إلى أن الناشــئين من العدائين الذين لم يكن لديهم خبرة فى سباقات المضمار قد منعهم ذلك من تقديرات ذاتية مناسبة على عكس العدائين ذوى الخبرة والممارسة كما كانوا أكثر ثقة وأقل قلقا .

قــام "راســل لــورى" Russel Lori ١٩٩٢م (٢٦) بدراسة بهدف التعرف على فاعلية العلاج بالموسيقى والخيال بالأداء الحركى فى تخفيف حدة القلــق لطــلاب المرحلة الثانوية وشملت عينة البحث ٧٨ طالبا من ذوى القلق المرتفع واستخدم الباحث المنهج التجريبى واستمرت التجربة ٨ أســابيع بواقع ٣ وحــدات أســبوعيا وزمن الوحدة دقيقة ، وأسفرت النتائج عن أن الموسيقى الهادئة بالاضافة إلى الخيال والابتكار فى الأداء الحركى للطلاب لها أثر كبير فى تخفيف حدة القلق لديهم .

دراســة "ســالمون" Salmon ٢٠٠١م (٢٦) بعنوان تأثير التمرينات الهوائــية على القلق والتوتر والاحباط والحساسية للضغوط : نظرية موحدة ، دراسة مسحية ، كان هناك تضاد حيث يرى البعض أن التمرينات لها أثر سلبى والــبعض يــرى أنهــا لها أثر إيجابى ، فقامت هذه الدراسة المسحية كدراسة مقطعــية ودراســة طولــية وكانت النتائج أن التمرينات الرياضية الهوائية لها مضادات للاكتئاب والتوتر والقلق والاحباط .

الاســتفادة من الدراســات السابقة :

- اختيار المنهج العلمى المستخدم فى البحث .

- اختيار مجتمع البحث .
- اختيار العينة من حيث المرحلة السنية .
- اختـيار أفضل الأجهزة والأدوات التي يمكن الحصول من خلالها على أدق النتائج .
- الـتعرف علـى أهـم المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث .
- الاستفادة منها فى مناقشة النتائج .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

اسـتخدمت الباحـثة المـنهج الوصفى الذى يصف ما هو قائم ويهتم بتحديد الظروف ، وكما يقول "محمد حسن علاوى" أن البحوث الوصفية تعتبر "دراسة حالة" إذ تستهدف دراسة شخصية الفرد الرياضى وجمع المعلومات عن بيئـته الخاصة واتجاهاته النفسـية بهدف تقديم توصيات ومقترحات علاجية أو وقائية (١١ : ٦٤) .

مجتمع البحث :

طالـبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان للعام الجامعى ٢٠٠٣/٢٠٠٤م الفصل الدراسى الثانى .

عينـة البحث :

بلـغ المجتمع الكلى للبحث (٣٦٧) طالبة تم تحديد ست شعب عشوائيا مـن بين (٢٦) شعبة وبلغ عددهن (٧٩) طالبة ، تم استبعاد الطالبات الراسبات والمصـابات والمشتركات فى الفرق الرياضية وأصبحت العينة المختارة (٧٥) طالـبة بنسـبة (١ر١٨٪) من المجتمع الكلى للبحث استبعد منهن (١٥) طالبة للـتجربة الاسـتطلاعية وأصـبحت عينة البحث النهائية (٦٠) طالبة ويوضح جـدول (١) تجانس عينة البحث من حيث (السن ، الطول ، الوزن ، النبض ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى – الأداء المهارى) .

جـــدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث

(ن = ٧٥)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٧ر٣	٢٤ر٠	١٧ر٠٢	٢٥ر٠
الطول	سم	١٦١ر٢١	٣ر٢٥	١٦١ر٠٠	٥٤ر٠
الوزن	كجم	٥٤ر٢١	٢ر٦٥	٥٣ر٢٥	٩٥ر٠
النبض	ن/ق	٧٩ر٢١	٧ر٦٨	٧٨ر٣٦	٦٨ر٠
ضغط الدم الانقباضى	مم/زنبق	١٢٣ر٢٥	٦ر٣٨	١٢٢ر٦٥	١٤ر٠
ضغط الدم الانبساطى	مم/زنبق	٨٧ر٢٥	٦ر٥١	٨٧ر٢	٥٤ر٠
الأداء المهارى	درجة	٦ر٤٥	٢٥ر٠	٦ر٤١	٥١ر٠

يتضح من الجدول رقم (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل التفلطح ومعامل الالتواء الذى ينحصر بين ٣ للمتغيرات البدنية قيد البحث للعينة مما يشير إلى تجانس العينة .

أولا : أدوات جمع البيانات :

١ – كاميرا فيديو كانت سرعتها (٦٠) صورة فى الثانية ولها عدسات ذات بعد عريض وفيها ميزة تقريب الصور أثناء تداول الكرة وامكانية عرض الفيلم بالحركة البطيئة .

٢ – استخدمت الباحثة قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لـ مارتينز Martens وبيرتون Burton وفيلى Vealey وبمب Bump وسميث Smith (١٩٩٠م) وأعدها فى صورتها العربية " محمد حسن علاوى " وتشمل القائمة (٢٧) عبارة وتقيس قلق المنافسة للبعد المعرفى ، قلق المنافسة للبعد البدنى ،

قلـق المنافسـة لـبعد الـثقة بالـنفس ، وفيها بعض العبارات التي يستخدمها الرياضيون ليصفوا شعورهم قبل المباراة الرياضية مباشرة (مرفق : ٢) .

٣ – تقويـم مستوى الأداء الفنى عن طريق لجنة من أساتذة التمرينات لا تقـل الدرجـة عن أسـتاذ وأسـتاذ مسـاعد وهى تضم ثلاثة أساتذة للتقييم (مرفق : ١) .

ثانيا : أجهزة القياس :

١ – جهـاز الرسـتاميتر Reastameter لقياس طول الجسم مقدرا (بالسنتيمتر) وقياس وزن الجسم مقدرا (بالكيلو جرام) .

٢ – جهـاز سـفيجما مانوميـتر Sphygma manometer لقياس ضغط الدم . .

الدراسـة الاستطلاعية

قامـت البـاحثة بإجراء الدراسـة الاسـتطلاعية بتاريخ الخميس ٢٠٠٣/٥/١م علـى عيـنة قوامها (١٥) طالبة من مجتمع البحث وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلى :

- تم أخذ قياسات النبض والضغط للطالبات قبل الاختبار مباشرة .
- قامـت الطالـبات بملـىء الاستمارة الخاصة بالقلق قبل الاختبار مباشرة .
- تـم تصوير الطالبات أثناء أدائهن بكاميرا فيديو لحصر عدد فقدان أداء الكرة من الثبات ومن الحركة فى جميع المهارات الفنية وذلك للتعرف على كيفية استخدام الكاميرا .
- قياس مستوى الأداء من قبل لجنة التحكيم المكونة من ثلاثة أساتذة من قسم التمرينات .

المعاملات العلمية للاختبار :

قامت الباحثة باستخراج المعاملات العلمية للاختبار على النحو التالى:

الثبـــــات :

لايجـــاد الثـــبات استخمت الباحثة طريقة معامل الفاكر ونباخ كما هو موضح بجدول (٢) حيث ةانه الطريقة المناسبة للدراسة .

جــــــدول (٢)

معامل ثبات استمارة قلق المنافسة الرياضية

(ن = ١٥)

البعـــــد	معامل الفا
المعرفى	٨٦٥ر ٠
البدنى	٨٧٤ر ٠
الثقة بالنفس	٨٩٢ر ٠

يتضـــح من الجدول رقم (٢) أن هناك ثباتا عاليا حيث بلغ معامل الفا كرونباخ (٨٦٥ر ٠) ، (٨٧٤ر ٠) ، (٨٩٢ر ٠) لأبعاد المقياس المعرفى والبدنى والثقة بالنفس على الترتيب .

الصــــــدق :

تــم حســاب الصدق عن طريق صدق المحكمين بواسطة آراء ثلاثة خـــبراء حاصـــلين علـــى درجـــة أســـتاذ وأستاذ مساعد فى التربية الرياضية وتراوحـــت نســـبة الصـــدق لاختبـــار القلق المعرفى (٩٤٢ر ٠) والقلق البدنى (٩٥١ر ٠) وقلق الثقة بالنفس (٩٨٢ر ٠) مما يدل على صدق عبارات استمارة قياس القلق نحو المنافسة لطالبات الفرقة الأولى .

الخطوات التنفيذية للبحث :

- تم قياس الطول والوزن والنبض وضغط الدم ومستوى الأداء .
- ملىء الاستمارة الخاصة بقلق المنافسة الرياضية من قبل الطالبات وقـــد تـــم التنبيه على الطالبات بأهمية هذه الدراسة والالتزام فى ملىء الاستمارة ووصف شعورهن بدقة .

إجراءات البحث :

أولا : تطبـــيق القياسات قبل اختبارات أعمال السنة مباشرة فى الفترة من يوم الاثنين ٢٠٠٣/٥/٥ حتى يوم الأربعاء ٢٠٠٣/٥/٧ وذلك كالآتى :

الطول – الوزن – السن – معدل النبض – ضغط الدم .

- قامت الطالبات بملىء استمارة قلق المنافسة لمارتينز .
- قامت الطالبات بأداء الجدول العملى لأداء الكرة المقرر فى المنهاج الدراسى للفرقة الأولى .
- تصوير الطالبات بكاميرا فيديو أثناء الأداء للتأكد من حالات فقدان الأداة ومجموع فقدان الأداة وفى أى المهارات تم الفقدان وأكثر حالات الفقدان هل من الثبات أم من الحركة ؟
- قامت الباحثة بمعاونة بعض المعيدات وعددهن ثلاث معيدات بحصر عدد فقدان أداة الكرة أثناء الأداء .
- تقييم مستوى أداء الطالبات الفنى من قبل اللجنة وكانت الدرجة من عشر درجات .

ثانيا : تطبيق القياسات قبل اختبارات آخر العام مباشرة :

- تم إجراء نفس القياسات السابقة فى يوم الاثنين ٢٠٠٣/٥/١٢ حتى السبت ٢٠٠٣/٥/١٥ وقد تمت الاجراءات بنفس الطريقة .
- تم أخذ درجات أعمال السنة فى جدول الكرة المقرر للفرقة الأولى لتقييم مستوى أداء الطالبات للمقارنة بينها وبين درجة التقييم فى اختبار نهاية العام .

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- اختبار معامل الالتواء .
- قيمة (ت) .
- قيمة كا٢ .
- معامل الارتباط .
- معامل الفاكرو نباخ .

نتائج البحث :

جـــدول (٣)

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام

للمتغيرات قيد البحث

(ن = ٦٠)

المتغير	أعمال السنة		نهاية العام		فرق	قيمة	الدلالة
	متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف	المتوسطين	" ت "	
النبض	٧٣٣ر٨١	٧٩٢ر١	٩٣٣ر٨٦	٧٦٤ر٢	٢٠٠ر٢	٨٩٦ر٤*	دال
ضغط الدم الانقباضى	٩٣٣ر١١٦	٩٨١ر١	٦٦٧ر١١٨	١٦٠ر٢	٧٣٣ر١	٩٨٥ر٦*	دال
ضغط الدم الانبساطى	٧٣٣ر٧٥	٠٨١ر٣	٠٠٠ر٧٧	٧٧٨ر٢	٢٦٦ر١	٩٧١ر٦*	دال
الأداء المهارى	٣٠ر٧	٣٢٠ر٢	٠٢٠ر٥	٢٥٠ر١	٢٨٠ر٢	٢٥٠ر٦*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠٥ر٠) هى (٩٩ر١)

يتضح من الجدول رقم (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى فى المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لأعمال السنة ونهاية العام والفرق بين المتوسطين وباختبار الفرق بين المتوسطين فى المتغيرات قيد البحث وجد انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠٥ر٠) لصالح أعمال السنة .

جـــــدول رقم (٤)
دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام
فى حالات فقدان الكرة

(ن = ٦٠)

المتغير		المجموع	أعمال السنة		نهاية العام		قيمة كا٢
			تكرار فقدان الأداة	٪	التكرار	٪	
من الثبات	الرمى واللقف	٣٤	١٠	٢٩ر٤١٢	٢٤	٧٠ر٥٨٨	٥ر٧٦٥
	المرجحات والدورانات	٣١	٨	٢٥ر٨٠٦	٢٣	٧٤ر١٩٤	٧ر٢٥٨
	تنطيط الكرة	٣٠	٨	٢٦ر٦٦٧	٢٢	٧٣ر٣٣٣	٦ر٥٣٣
من الحركة	الرمى واللقف	٥٩	١٨	٣٠ر٥٠٨	٤١	٦٩ر٤٩٢	٨ر٩٦٦
	المرجحات والدورانات	٥٠	١٥	٣٠ر٠٠٠	٣٥	٧٠ر٠٠٠	٨ر٠٠٠
	تنطيط الكرة	٤٦	١٢	٢٦ر٠٨٧	٣٤	٧٣ر٩١٣	١٠ر٥٢٢

قيمة كا٢ الجدولية عند مستوى دلالة (٠ر٠٥) هى (٩٩ر١)

يتضح من الجدول رقم (٤) التكرارات والنسبة المئوية لكل من أعمال السـنة ونهايـة العـام لمجموعة وقيمة كا٢ المحسوبة هى دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠ر٠٥) لصالح أعمال السنة فى المتغيرات قيد البحث .

جـــدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام لاستمارة قلق المنافسة للبعد المعرفى

(ن = ٦٠)

العبارة	أعمال السنة		نهاية العام		الفرق	قيمة "ت"	الدلالة
	متوسط	الانحراف المعيارى	متوسط	الانحراف المعيارى			
١	١ر٧٨	١ر٢٥	٣ر٤٠	٠ر٩١	١ر٦٢	٨ر١٢*	دال
٤	١ر٩٥	١ر٠٠	٢ر٦٥	٠ر٧١	٠ر٧٠	٧ر٣٣*	دال
٧	١ر٧٧	٠ر٩١	٢ر٢٨	٠ر٧٨	٠ر٥٢	٣ر١٩*	دال
١٠	١ر٥٢	٠ر٨٣	١ر٩٠	٠ر٩٥	٠ر٣٨	٢ر١٢*	دال
١٣	١ر٩٨	٠ر٩٨	٢ر٦٣	٠ر٨٠	٠ر٦٥	٣ر٧٦*	دال
١٦	١ر٨٥	١ر٠٤	٢ر٥٨	٠ر٨٣	٠ر٧٣	٤ر٢٤*	دال
١٩	٢ر١٢	١ر١٩	٢ر٧٨	٠ر٩٩	٠ر٦٧	٣ر٤٦*	دال
٢٢	١ر٩٣	١ر٠٢	٢ر٧٠	٠ر٨٧	٠ر٧٧	٤ر٤٦*	دال
٢٥	٢ر١٨	١ر٢٠	٢ر٨٢	٠ر٩٧	٠ر٦٣	٢ر٩٤*	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠ر٠٥) هى (١ر٩٩)

يتضـــح من الجدول رقم (٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل من أعمال السنة ونهاية العام والفرق بين المتوسطين الحسابى والانحرافى وجد أنه دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠ر٠٥) لصالح أعمال السنة فى البعد المعرفى .

جـــــدول (٦)

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام لاستمارة قلق المنافسة للبعد البدنى

(ن = ٦٠)

العبارة	أعمال السنة متوسط	أعمال السنة الانحراف المعيارى	نهاية العام متوسط	نهاية العام الانحراف المعيارى	الفرق	قيمة "ت"	الدلالة
٢	٠٣ر٢	١٣ر١	٦٨ر٢	٩١ر٠	٦٥ر٠	٤٠ر٣*	دال
٥	٨٧ر١	٠٧ر١	٣٧ر٣	٩٤ر٠	٥٠ر٠	٥٦ر٢*	دال
٨	٩٧ر١	٠٦ر١	٤٥ر٢	٨٩ر٠	٤٨ر٠	٦٨ر٢*	دال
١١	١٥ر٢	١٥ر١	٠٧ر٣	٨٠ر٠	٩٢ر٠	٩٣ر٥*	دال
١٤	٢٨ر٢	٩٤ر٠	٨٧ر١	١٦ر١	٤٢ر٠	١٥ر٢*	دال
١٧	٧٣ر١	١٠ر١	٩٨ر٢	٨٧ر٠	٢٥ر١	٤٩ر٦*	دال
٢٠	٦٢ر١	٩٨ر٠	٧٢ر٢	٩٢ر٠	١٠ر١	٧٠ر٦*	دال
٢٣	٧٢ر١	٠٩ر١	٩٨ر٢	٩٧ر٠	٢٧ر١	٥٢ر٦*	دال
٢٦	٧٨ر١	١١ر١	٩٥ر٢	٨٥ر٠	١٧ر١	٥٩ر٥*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠٥ر٠) هى (٩٩ر١)

يتضـــح من الجدول رقم (٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكـل من أعمال السنة ونهاية العام والفرق بين المتوسطين وباختبار هذا الفرق وجد أنه دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠٥ر٠) لصالح أعمال السنة فى البعد البدنى .

جـــدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام لاستمارة قلق المنافسة لبعد الثقة بالنفس

(ن = ٦٠)

العبارة	أعمال السنة		نهاية العام		الفرق	قيمة "ت"	الدلالة
	متوسط	الانحراف المعيارى	متوسط	الانحراف المعيارى			
٣	١ر٨٦	١ر١٨	٣ر٢٢	٧٧ر٠	١ر٣٦	٣٠ر٨*	دال
٦	١ر٦٢	٩٨ر٠	٢ر٣٢	٩٨ر٠	٧٠ر٠	٠٧ر٤*	دال
٩	١ر٤٧	٨٥ر٠	٢ر٣٨	٩٢ر٠	٩٢ر٠	٠٠ر٦*	دال
١٢	١ر٨٠	١ر١٩	٣ر١٢	٩٠ر٠	١ر٣٢	٧٤ر٦*	دال
١٥	١ر٤٥	٨٧ر٠	٢ر١٧	١ر٠١	٧٢ر٠	٤٤ر٤*	دال
١٨	١ر٦٨	١ر٠٣	٣ر٠٢	٩١ر٠	١ر٣٣	١٤ر٧*	دال
٢١	١ر٥٢	٨٣ر٠	٢ر٥٥	٨٣ر٠	١ر٠٣	٢١ر٦*	دال
٢٤	١ر٨٣	١ر١٧	٢ر٨٧	٩٥ر٠	١ر٠٣	٥٢ر٥*	دال
٢٧	١ر٧٣	١ر١٢	٣ر٠٥	٩٦ر٠	١ر٣٢	٩٥ر٦*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة (٠٥ر٠) هى (٩٩ر١)

يتضـــح من الجدول رقم (٧) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكـــل من أعمال السنة ونهاية العام والفرق بين المتوسطين وباختبار هذا الفرق وجـــد أنه دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠٥ر٠) لصالح أعمال السنة فى بعد الثقة بالنفس .

جـــــدول (٨)

مصفوفة الارتباط البيئية بين استمارة قلق المنافسة الرياضية والاختبارات المهارية ومستوى الأداء فى أعمال السنة

	الأبعاد	المعرفى	البدنى	الثقة بالنفس	الأداء	تنطيط من الثبات	مرجحات ودورانات من الثبات	رمى ولقف من الثبات	تنطيط من الحركة	مرجحات ودورانات من الحركة	رمى ولقف من الحركة
	البعد المعرفى		٠ر٣٥٢	٠ر٣٢١	٠ر٣٤١	٠ر٤١٥	٠ر٤١٦	٠ر٣١٤	٠ر٦١١	٠ر٥١٤	٠ر٥١٢
	البعد البدنى			٠ر٤١٢	٠ر٣٥٣	٠ر٣٢٢	٠ر٥١٤	٠ر٤١٥	٠ر٧١٣	٠ر٣١٤	٠ر٥١٨
	بعد الثقة بالنفس				٠ر٤١٤	٠ر٣١٤	٠ر٤١١	٠ر٥٤١	٠ر٤١٥	٠ر٥١١	٠ر٥١٧
	مستوى الأداء					٠ر٣٢٤	٠ر٤١٥	٠ر٦٢١	٠ر٤٢٤	٠ر٥١٢	٠ر٤١١
ثبات	تنطيط الكرة						٠ر٣٦٤	٠ر٥١٣	٠ر٥١٤	٠ر٥١٧	٠ر٥١٢
	مرجحات ودورانات الكرة							٠ر٤١٥	٠ر٦١١	٠ر٥٨١	٠ر٥١٦
	رمى ولقف الكرة								٠ر٤٦٥	٠ر٤١٢	٠ر٥١٧
حركى	تنطيط الكرة									٠ر٤١٨	٠ر٤١١
	مرجحات ودورانات الكرة										٠ر٤١٩
	رمى ولقف الكرة										

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ٠ر٠٥ هى ٠ر٢٣٣

يتضـــح مـــن جـــدول رقم (٨) أن هناك ارتباطا دالاً إحصائيا عند مستوى دلالة ٠ر٠٥ بين أبعاد استمارة قلق المنافسة الرياضية وكل من مستوى الأداء والاختبارات المهارية قيد البحث .

جـــــدول (٩)

مصفوفة الارتباط البينية بين استمارة قلق المنافسة الرياضية والاختبارات المهارية ومستوى الأداء فى نهاية العام

الأبعاد		المعرفى	البدنى	الثقة بالنفس	الأداء	تنطيط من الثبات	مرجحات ودورانات من الثبات	رمى ولقف من الثبات	تنطيط من الحركة	مرجحات ودورانات من الحركة	رمى ولقف من الحركة
البعد المعرفى			٠ر٣٢١*	٠ر١٣٢*	٠ر٣١٤*	٠ر٣١١*	٠ر١١٤	-٠ر١٤١	٠ر١٥١	٠ر١٢٣	٠ر١١١
البعد البدنى				٠ر١٥١	٠ر٤١١*	٠ر٤١٥*	٠ر٢١١	٠ر١٥١	٠ر١٦٣	٠ر١٤١	-٠ر١١٢
بعد الثقة بالنفس					٠ر١٥٢	-٠ر١٠١١	٠ر٣١٠*	٠ر١١٣	-٠ر١١٢	٠ر١٥١	٠ر١٣١
مستوى الأداء						٠ر١٢١	٠ر٣٢٢*	٠ر٣٥١*	٠ر٤١١*	-٠ر٢١١	-٠ر١١٢
ثبات	تنطيط الكرة						-٠ر١١١	٠ر٣٢١*	٠ر١٢١	-٠ر١١٣	٠ر١٤١
	مرجحات ودورانات الكرة							-٠ر١٥١	٠ر١٤٢	٠ر١١١	٠ر١٦٤
	رمى ولقف الكرة								٠ر١٣٣	٠ر١٣٤	٠ر١٥١
حركة	تنطيط الكرة									٠ر١٦٣	-٠ر١٤١
	مرجحات ودورانات الكرة										٠ر١١١
	رمى ولقف الكرة										

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ٠ر٠٥ هى ٠ر٢٣٣

يتضـــح مـــن جدول رقم (٩) أن هناك ارتباطا دالاً إحصائيا بين مستوى الأداء وكل من المرجحات والدورانات والرمى واللقف من الثبات والتنطيط من الحركة ، وبين البعد المعرفى وكل من مستوى الأداء والتنطيط من الثبات ، وبين البعد البدنى وكل من مستوى الأداء والتنطيط من الثبات

مناقشة النتائج :

يجيب جدول رقم (٤) عن التساؤل الأول والثانى حيث يشير إلى أن أهم حالات فقدان أداة الكرة هى مهارات الرمى واللقف والمرجحات والدورانات وتنطيط الكرة من الثبات والحركة وهى المهارات الأساسية التي تؤدى بالكرة كما تقول "عطيات محمد خطاب" (٧ : ٧٩) ، ويوضح الجدول رقم (٣) الفروق بين القياسين فى متغيرات النبض والضغط والأداء المهارى لصالح أعمال السنة وذلك يرجع لانخفاض القلق لدى الطالبات فى ظروف الأداء العادية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أمل فاروق ٢٠٠٠م ، أمل رياض ٢٠٠٢م فى أنه كلما انخفض القلق كلما ارتفع مستوى الأداء المهارى وقد ازداد الوعى بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسى وأصبح للاعداد النفسى دوره الفعال فى عمليات الاعداد المتوازن والشامل للمنافسات الرياضية وكان لهذا العامل أثره الواضح على مستوى أداء اللاعبات فى المنافسات الرياضية (٢٢ : ٣٨) .

ويوضح جدول (٥) ، (٦) ، (٧) دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام فى استمارة قلق المنافسة بأبعادها الثلاثة المعرفى والبدنى والثقة بالنفس لصالح أعمال السنة . وقد تعزى الباحثة هذه الفروق لانخفاض القلق وزيادة الثقة بالنفس حيث يشير أسامة راتب ٢٠٠٠م إلى أهمية الثقة بالنفس وأنها تزيد من الانفعالات الإيجابية والقدرة على التركيز مما يساعد على الوصول للأهداف على عكس قياس نهاية العام الذى يصف القلق وما يصاحبه من ضعف الثقة بالنفس .

وحيث أن المنافسة الرياضية تتطلب من اللاعبة بذل قصارى جهدها للوصول لأعلى مستوى من الأداء لذا فإن التحضير الكافى يمكن من أداء مهمتها . وتلعب الظروف التي تؤثر على اللاعبة قبل المنافسة مباشرة دورا هاما فى تهيئة اللاعبة لتحقيق الفوز ، وقد قام العديد من الباحثين بإجراء أبحاث عديدة فى مجال التمرينات الايقاعية تناولت الإعداد النفسى لكونه عنصرا هاماً لتحقيق أقصى مستوى وانجاز مطلوب أثناء المنافسة الرياضية

كما أشار مارتين Martin ١٩٩١م إلى أن القلق يعتبر من أهم المشكلات التي ينبغي الاهتمام بها ودراستها لما لها من أثار واضحة على أداء الرياضيين وبخاصة في مرحلة ما قبل المنافسة كما يعتبر القلق من أهم الخصائص النفسية للوصول للتفوق الرياضى (٢٣ : ٢٠) .

كما تشير نتائج جدول (٨) أنه بالنسبة لأعمال السنة وجد أن هناك ارتباطا طرديا دالاً إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية (٠٥ر٠) بين مستوى الأداء والأبعاد الثلاثة (المعرفى – البدنى – الثقة بالنفس) حيث بلغ معامل الارتباط (٣٤١ر٠ – ٣٥٣ر٠ – ٤١٤ر٠) على الترتيب ، بينما بلغ معامل الارتباط بين البعد المعرفى والاختبارات المهارية فى الثبات (مرجحات ودورانات – رمى ولقف – تنطيط) وفى الحركة (مرجحات ودورانات – رمى ولقف – تنطيط)(٤١٥ر٠ – ٤١٦ر٠ – ٣١٤ر٠ – ٦١١ر٠ – ٥١٤ر٠ – ٥١٢ر٠) على الترتيب . وبلغ معامل الارتباط البعد البدنى مع الاختبارات المهارية (٣٢٢ر٠ – ٥١٤ر٠ – ٤١٥ر٠ – ٧١٣ر٠ – ٣١٤ر٠ – ٥١٨ر٠) على الترتيب بينما بلغ معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والاختبارات المهارية (٣١٤ر٠ – ٤١١ر٠ – ٥٤١ر٠ – ٤١٥ر٠ – ٥١١ر٠ – ٥١٧ر٠) على الترتيب . وبنظرة تحليلية لما توصل إليه البحث من نتائج نجد أن :

مستوى أداء الطالبات فى المواقف الاختبارية الضاغطة كان منخفضا عن مستواهن فى مواقف التعليم والتدريب العادية وقد تعزى الباحثة ذلك إلى أن نظام الفصل الدراسى لا يتناسب مع صعوبة الطبيعة المركبة لنشاط الجمباز الايقاعى والذى يتطلب درجة عالية من التحكم والثقة والسيطرة فى آن واحد على أداء حركات الجسم واستغمال الأداة مع المصاحبة الموسيقية وهذا لا يتوفر إلا مع ممارسة طويلة تساعد على اكتساب واتقان المهارات والوصول لمرحلة التوافق الجيد وآلية الأداء وهذا غير متاح نظرا لضيق الوقت مما يكون له التأثير السلبى والذى يتصف بالقلق والتوتر بالدرجة الأولى ويؤثر على العمليات العصبية والتوافقية ويضعف من قدرة الطالبة على السيطرة والتحكم فى العمل العضلى . وقد أجمع كلا من بوركوفيك ١٩٧٦م وريتشارد

١٩٩٩م نقـلا عن "ميشيل" أن حالة القلق عندما تكون معتدلة فإن الفرد يعبىء أقصـى طاقاتـه ويقـدم أفضل أداء ممكن مستغلا امكانياته إلى أقصى درجة ممكـنة، بيـنما يـتدهور الأداء كلمـا كانت حالة القلق قوية وكذلك أثناء أداء الامتحان (٢٠ : ٢٦١) (٢٤ : ١٦١) .

ويوضـح جـدول رقم (٩) بالنسبة لنهاية العام أن هناك ارتباطا دالاً إحصـائيا عـند مستوى دلالة إحصائية (٠ر٠٥) بين مستوى الأداء وكل من المرجحات والدورانات من الثبات ورمى ولقف الكرة من الثبات وتنطيط الكرة مـن الحركة والبعـد المعرفى والبـدنى (٠ر٣٢٢ – ٠ر٣٥١ – ٠ر٤١١ – ٠ر٣١٤ – ٠ر٤١١) على الترتيب .

ويتضـح أن هناك ارتباطا دالاً إحصائيا بين التنطيط من الثبات وكل من البعد المعرفى والبدنى حيث بلغ معامل الارتباط (٠ر٣١١ – ٠ر٤١٥) وقد تـرجع الباحثة هبوط المستوى فى المواقف الاختبارية لإغفال النظرة التكاملية لإعـداد الطالـبات إعـداداً معرفيا ونفسيا إلى جانب الإعداد البدنى والمهارى وتدريـب الطالـبات علـى بعـض المهارات النفسية للسيطرة على المواقف الضـاغطة وتنظـيم الطاقة البدنية والنفسية لانتاج الطاقة البدنية النفسية المثلى حيـث تـتعرض الطالبات خلال فترات الاختبار آخر العام للعديد من انفعالات الضـغط المتباينة الشدة والتى قد تختلف فى جوانبها السلبية كالخوف أو اليأس إلا أنهـا جمـيعها لهـا جـذور مشتركة فى طريقة استجابة الفرد من الناحية الفسـيولوجية وهـبوط نشاطه الوظيفى أثناء المواقف الضاغطة وعند مواجهة نـوع مـن التهديد الحقيقى أو الخيالى مما يؤدى إلى زيادة الاستثارة واختلال إيقـاع وتـوازن الوظائف الجسمية وحدوث تغييرات فى الجلد والقلب ونشاط المـخ وتوتـر العضـلات ويتفق كلا من "محمد حسن علاوى" ١٩٩٨م (١٢) "محمـد العـربى شـمعون" ١٩٩٦ (١٠) على أهمية الجانب المعرفى لتفسير الاسـتثارة حيـث يعتمد التـأثير الانفعالى للاسـتثارة على التـأثير المعرفى للطالـبة لمسـتوى استثارتها وهى الطريقة التي تفكر بها وتؤثر بدرجة كبيرة على سلوكها أثناء المواقف الضاغطة التي تتميز بالقلق ويقدم التدريب المعرفى

فــى إجــراءات معرفية تساهم فى التحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول لأفضل أداء حركى ويذكر الين "جاكسون" ١٩٩١م (١٩) من خلال خبراته فى العمــل مع أكفأ الرياضيين على مدى (٢٠) سنة أن الاجابة عن تساؤل تفوق رياضـــى عـــن غيره رغم الإعداد البدنى والمهارى تنحصر فى الشخص نفسه كدافــع ومجموع الصفات والمهارات العقلية المتميزة التى اكتسبها وتعلمها من خـــلال برامج التدريب المناسبة على المهارات العقلية والتى تؤثر تأثيرا كبيرا علـــى قلق المنافسة والذى بدوره يؤثر سلبيا على مستوى الأداء ما لم يكن فيد الحـــد الأمـــثل لهذا الشخص ، ويتفق هذا مع دراسة "إلى مارك" Ely mark ١٩٩٩م (٢١) فـــى دراســـة عن قلق الأداء والذى قسم الأداء فيها إلى معرفى وســـلوكى ونفسى والتى أوصت بأهمية استخدام المهارات العقلية لمواجهة قلق المنافسة .

الاســـــتخلاصات :

فى ضوء عينة البحث ونتائجه تستخلص الباحثة ما يلى :

- أن أكثر حالات فقدان الكرة من الحركة أكثر من الثبات .
- أظهـــرت نـــتائج البحـــث أن فقدان الأداء كان الرمى واللقف يليه المرجحات والدورانات ثم تنطيط الكرة .
- مـــع ارتفـــاع مستوى القلق كثرت حالات فقدان الكرة ، وذلك فى نهاية العام عنه فى أعمال السنة .
- هناك علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء البدنى للفرد .

التوصـــــيات :

فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

- إعطـــاء اتساع من الوقت فى تطبيق جداول الأدوات للوصول إلى أعلى المستويات .
- الاهتمام بوسائل تكنولوجيا التعليم فى تدريس المادة بدلا من نظام الـــتدريس التقليدى لتحسين مستوى التحصيل المهارى فى الرمى واللقف والدحرجات والدورانات والمرجحات وتنطيط الكرة .

- توفير البيئة التعليمية المناسبة التي يجد فيها المتعلم الأمن والسلامة .
- مناسبة المكان لاستخدام الأدوات والتى تحتاج إلى ارتفاعات محددة .
- التأكد من فهم الدراسات لمهارات استخدام الأداة وتقديم النصائح الفنية والمعرفية للارتقاء بمستواهن الفنى والمهارى .
- التخطيط الناجح لتحقيق الأهداف التعليمية فى استخدام الأدوات فى التمرينات الإيقاعية .

فى هذا العدد

يسعد صحيفة التربية أن تتلقى مقترحات وآراء السادة القراء فى المجالات التربوية